

TỦ SÁCH ĐOÀN ĐỘI
CẨM NANG SINH HOẠT THANH THIẾU NIÊN

Trên 15 ngàn
bản đã được
bán hết

HƯỚNG DẪN KHIÊU VŨ

TRẦN PHIÊU - CHẾ MINH THÙY
(Biên soạn)



THANHGHIA BOOK'S



NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

HƯỚNG DẪN KHIÊU VŨ

TRẦN PHIÊU - CHẾ MINH THỦY

(Biên soạn)

HƯỚNG DẪN

Khuyến vũ

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

LỜI GIỚI THIỆU



Khiêu vũ là một bộ môn nghệ thuật, đồng thời là một phương tiện giao lưu văn hóa. Hiện nay, nhiều người còn sử dụng khiêu vũ như một bộ môn thể thao, giúp rèn luyện thân thể và sức khỏe. Khiêu vũ giúp con người làm giảm bớt căng thẳng và mệt mỏi trong xã hội hiện đại.

Trong sinh hoạt Chi hội, Đội, Nhóm, Câu lạc bộ thì sử dụng khiêu vũ như một phương tiện giao lưu văn hóa. Khiêu vũ giúp những người chưa quen nhau gần nhau hơn. Qua khiêu vũ, người ta cảm thấy dễ dàng để nói chuyện với nhau hơn về mọi thứ, khiêu vũ rút ngắn khoảng cách giữa những người chưa quen và thiết lập những mối thâm tình với những người đã quen.

Các buổi sinh hoạt của Thanh thiếu niên rất đa dạng, đòi hỏi người tổ chức phải dùng nhiều hình thức sinh hoạt khác nhau. Ngoài việc tổ chức những trò chơi, những hoạt động dã ngoại..., việc đưa môn khiêu vũ vào các buổi sinh hoạt, giao lưu là vô cùng quan trọng và cần thiết.

Khi các cán bộ Đoàn dẫn đoàn viên thanh niên của mình đi giao lưu tình bạn, sau thủ tục giới thiệu tên, mọi người

cũng chẳng biết đến nhau là mấy. Nhưng sau một buổi khiêu vũ với những người bạn chưa quen, họ có thể trò chuyện với nhau về mọi thứ và bắt đầu nói về mình. Nói chung, các buổi sinh hoạt, giao lưu nếu biết sử dụng khiêu vũ đúng cách và đúng thời điểm thì có thể đạt được thành công hơn mong đợi.

Đây sẽ là tài liệu tham khảo bổ ích để các bạn trẻ có thể tự học khiêu vũ, biết thêm về nguồn gốc của những vũ điệu Rumba, Cha cha cha, Valse, Tango, disco_ và những điệu múa dân tộc quen thuộc. Khiêu vũ sẽ giúp cho những buổi sinh hoạt của thanh niên ngày càng sinh động và hấp dẫn hơn.

Hy vọng "Hướng dẫn khiêu vũ" sẽ là một trong những cuốn sách cần thiết của bạn trẻ hiện đại trong quá trình học tập, làm việc và giao lưu. Chúng tôi mong nhận được những góp ý, cộng tác của quý vị độc giả để tủ sách "Cẩm nang sinh hoạt thanh thiếu niên" ngày càng phong phú, đa dạng và thiết thực hơn.

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

**HƯỚNG DẪN
KHIÊU VŨ
TRONG SINH HOẠT
THANH NIÊN**

PHẦN I

NHỮNG ĐIỀU YÊU CẦU CƠ BẢN

Những điều cần biết khi khiêu vũ

1. Khiêu vũ là một bộ môn nghệ thuật, đồng thời là một phương tiện giao lưu văn hóa. Do đó, khi khiêu vũ cần đạt những yêu cầu: *Lịch sự -- văn minh – lành mạnh và đẹp.*

2. Trong các buổi khiêu vũ, các bạn nam thường chủ động mời các bạn nữ.

3. Muốn khiêu vũ đẹp cần chú ý:

- Dáng, đầu và vai đều thẳng.
- Khi di chuyển chân bước thẳng, chỉ chuyển động từ phần hông trở xuống, còn phần hông trở lên giữ thẳng bằng (tránh mọi động tác uốn éo, hoặc mềm dẻo quá đáng).

- Đối với những điệu nhảy như Rumba, Tango, Boston, Valse, Pasodoble, cánh tay trái của nam mở không quá vai, khi đỡ tay phải của nữ, bàn tay phải tựa nhẹ vào lưng nữ (phía dưới bả vai trái), cánh tay phải nam nâng cánh tay trái nữ (bàn tay nữ đặt trên vai phải của nam) hết sức tránh những động tác quá mạnh, hoặc gây khó chịu cho bạn nữ khi diu nhảy.
- Đối với điệu nhảy Cha cha cha, bàn tay trái của nam đỡ bàn tay phải nữ, sau khi vào bước bắt nhịp, có thể buông tay nữ ra và nhảy thật thoải mái.
- Riêng điệu Bebop, có thể tham khảo phần thực hành.

NHỮNG ĐIỆU VŨ CƠ BẢN

(Giới thiệu và hướng dẫn tự học)

1. RUMBA

a. Nguồn gốc vũ điệu Rumba:

Vũ điệu Rumba xuất phát từ Cuba từ cuối thế kỷ 18.

Cuba là một quần đảo thơ mộng. Thế kỷ XV, quân thiện chiến Tây Ban Nha đến đổ bộ và chiếm đóng Cuba làm thuộc địa đầu tiên của nước Tây Ban Nha. Để thực hiện xâm chiếm, khai thác tài nguyên phong phú sẵn có ở đây, chính phủ Tây Ban Nha phải dùng một số nhân công rất lớn mà thời đó gọi là nô lệ, phần đông là người da đen Phi Châu, những người này được đưa đến Cuba.

Năm 1580, người Bồ Đào Nha (Portuga) xâm chiếm Cuba và đánh đuổi người Tây Ban Nha đi nơi khác.

Đầu năm 1860, Cuba rất phồn thịnh do người da đen hoặc đưa đến đây khai khẩn, có đến 3 triệu người. Trong số người di dân này, có những người thuộc nguồn gốc Créole có nhiều khả năng vũ và nhạc.

Trong thời kỳ làm nô lệ, người da đen thường hay bị xiềng xích và đánh đập khi làm việc. Mặc dù bị roi vọt khổ sở, song những buổi chiều tối và trong giấc ngủ, người da đen ở đây vẫn mơ ước được phá xiềng và tự do vùng vẫy.

Những ước mơ đó cũng chỉ nằm trong ý tưởng và khó có thể thực hiện được, thực tế vẫn là trận đòn đau đớn và xiềng xích. Điều đó đã biểu lộ trong những động tác với những uốn khúc quằn quại cộng với những âm thanh đập xiềng đều đặn với những phát âm không thành lời âm ỷ trong lòng người nô lệ.

Qua các cuộc đấu tranh đòi hỏi quyền lợi, họ đã thành công bước đầu, được một số tự do trong quyền làm con người.

Để quên đi nỗi nhớ quê hương, quên mọi nhọc nhằn trong những giờ lao động vất vả, số đông người da đen gốc châu Phi đã quây quần nhau lại để biểu diễn các vũ điệu cổ truyền. Một vài người trong số đó đã nghĩ ra vũ điệu Rumba. Vũ điệu Rumba được phát triển từ đó.

Năm 1930, Rumba được nhập vào trong loại nhạc

Jazz như một vũ điệu cơ bản. Bản Rumba cổ nhất mà mọi người đều biết đến là Rumba Tambah. Trong bản này thể hiện mô hình tiết tấu của điệu vũ rõ rệt.

Đến năm 1950, điệu Rumba được cải biên cho tiết tấu chậm hơn, nhẹ nhàng và thanh thoát hơn và từ đây nó đã trở thành Slow Rumba khiến cho nó được phổ biến hơn.

Điệu Rumba còn có các tên gọi khác như: Boléro, Afro – Cubano v.v... ở nhịp độ chậm và Guarachan, Son v.v... ở nhịp độ nhanh.

Do có những động tác uyển chuyển nhẹ nhàng, âm nhạc trữ tình nên người ta còn gọi là điệu vũ Rumba là “Điệu vũ của tình yêu”.

b. Nhịp:

Ký hiệu C hay 4/4 và 2/4, có bốn phách hoặc 2 phách, mỗi phách bằng một nốt đen (.....)

Nhịp độ (tempo): 32 nhịp trong một phút.

c. Tiết tấu cơ bản:

N – N – C (Nhanh – nhanh – chậm)

Mỗi một N (nhanh) tương đương với một phách và mỗi một C (chậm) tương đương với 2 phách, phách thứ nhất và phách thứ ba là những phách mạnh.

d. Vị trí:

Hoạt động của đầu gối tạo nên một chân đứng và một chân nhón nhẹ nhàng. Nam và nữ ôm nhau như hình, hơi cách xa nhau, nửa thân trên hơi đưa ra phía sau. Tay phải của nam, đặt trên xương bả vai bên trái của nữ, cánh tay thẳng. Tay trái cầm tay phụ nữ ở vị trí ngang vai, vai và chiều cao của thân mình hầu như đứng im trong quá trình khiêu vũ.

e. Các bước thực hiện:

A. DẠNG CƠ BẢN 1:

Theo cơ bản 1:

Theo trình tự sau:

Gồm 6 bước cơ bản, chia làm 2 phần:

❖ Ở bước vũ nam:

	Đếm
1. Từ tư thế xuất phát chụm 2 chân đầu tiên, bước thứ nhất: chân phải bước ngang một bước về bên phải.	N (nhANH)
2. Đưa ngang chân trái về cùng chụm với chân phải.	N
3. Tiến chân phải lên 1 bước và thay đổi trọng lượng người bên phải	C (chẬM)
4. Tiến chân trái lên một bước về bên trái.	N

- | | | |
|---|--|---|
| 5. Chụm chân phải vào chân trái. | | N |
| 6. Tiến chân trái lên một bước. Trở về bước 1 | | C |

❖ **Ở bước vũ nữ:**

Thực hiện những bước ngược

DẠNG CƠ BẢN 2:

Thực hiện theo dạng vuông (Lecarré) cho nam và nữ

- | | Đếm |
|--|-----|
| 1. Đầu tiên, hai chân chụm lại, chân phải bước ngang 1 bước về bên phải | N |
| 2. Đưa ngang chân trái về chụm với chân phải. | N |
| 3. Tiến chân phải lên một bước và đặt trọng lượng của thân người trên chân phải. | C |
| 4. Tiến chân trái lên 1 bước về phía trái. | N |
| 5. Đưa chân phải về chụm vào chân trái. | N |
| 6. Lùi chân trái về 1 bước và đặt trọng lượng người trên chân trái. | C |

Bước vũ nữ thực hiện ngược lại.

B. DẠNG THÔNG THƯỜNG

DẠNG THÔNG THƯỜNG 1

Từ tư thế đứng ban đầu

❖ **Ở bạn nam:** gồm 2 phần

Bước 3 (phách 1): Chân trái bước lùi thẳng về phía sau.

Bước 4 (phách 2): Chân phải kéo nhẹ về phía sau, ngang với chân trái, trọng lượng đặt và chân trái.

Bước 1 (phách 3): Chân phải bước tới trước.

Bước 2 (phách 4): Chân trái bước tới trước.

Bước 3 (phách 1): Chân phải bước tới trước.

Bước 4 (phách 2): Chân trái bước tới trước ngang chân phải và trở về tư thế đứng ban đầu.

Phần thứ hai:

Bước 1: Từ bước bốn của phần thứ nhất, chân trái bước lùi thẳng về phía sau.

Bước 2: Chân phải kéo thẳng về phía sau.

Bước 3: Chân trái bước lui về phía sau.

Bước 4: Chân phải bước lui về phía sau, ngang chân trái trở về thế đứng ban đầu. Sau đó trở về bước 1 của phần thứ nhất và tiếp tục.

❖ ***Ở bạn nữ:*** cũng gồm 2 phần

Phần thứ nhất:

Bước 3 (phách 1): Chân phải bước tới trước.

Bước 4 (phách 2): Chân trái lướt nhẹ tới trước, ngang với chân phải, trở về tư thế đứng ban đầu, trọng lượng rơi vào chân phải.

Bước 1 (phách 3): Chân trái bước lui về phía sau.

Bước 2 (phách 4): Chân phải bước lui về phía sau.

Bước 3 (phách 1): Chân trái bước lui về phía sau.

Bước 4 (phách 2): Chân phải lướt lui về sau ngang chân trái và trở về tư thế đứng ban đầu.

Phần thứ hai:

Bước 1: Từ bước bốn của phần thứ nhất, chân phải bước thẳng tới trước.

Bước 2: Chân trái bước thẳng tới trước.

Bước 3: Chân phải bước tới trước.

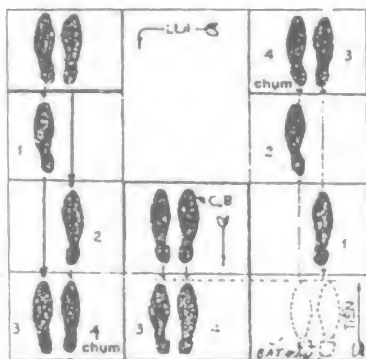
Bước 4: Chân trái lướt tới ngang chân phải, trở về tư thế đứng ban đầu.

Sau đó trở về bước 1 của phần thứ nhất và tiếp tục.

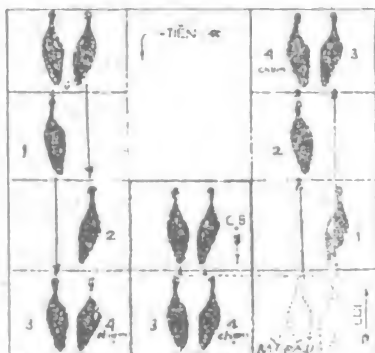
☞ Cần chú ý khi bước:

1. Bước nam và bước nữ cần đuổi nhau, tránh những bước dạng quá rộng chân rất xấu.
2. Cần nắm nguyên tắc của điệu này là “CHÂN NÀO CHỤM, CHÂN ĐÓ BƯỚC”.

Ta có thể hiểu các bước đi theo hình sau: (như hình 3a, 3b)



H.3A



H.3B

C. DẠNG BIẾN ĐỔI

Gồm 2 phần, chuyển động đổi hướng theo hình chữ thập.

❖ *Đối với nam:*

Phần thứ nhất

Bước 1: Sau bước bốn của phần thứ nhất dạng thông dụng tức là vị trí thế đứng ban đầu, chân trái bước sang bên trái, lùi xuống.

Bước 2: Chân phải kéo sát vào chân trái và bước lùi về sau (tránh sang bên trái để dành cho bước nữ tiến thẳng và song song).

Bước 3: Chân trái lùi thẳng về phía sau.

Bước 4: Chân phải kéo về ngang chân trái, chụm và nghỉ dừng tại chỗ, tay phải của nam chuẩn bị dìu nữ để nữ xoay mặt về cùng hướng với nam, chuẩn bị vào bước 1 của phần thứ hai

Phần thứ hai:

Bước 1: Chân phải bước thẳng tới trước.

Bước 2: Chân trái bước tới trước theo đường thẳng.

Bước 3: Chân phải bước thẳng tới trước.

Bước 4: Chân trái kéo về ngang chân phải rồi chụm lại, nghỉ dừng tại chỗ, chuẩn bị chuyển hướng.

Khi chuyển hướng, bạn nam đưa chân trái sang chéo để hình thành với hướng cũ một góc 90° , đồng thời mũi chân phải xoay theo để chuẩn bị bước hai ở hướng mới, sau đó, đôi nam nữ tiếp tục thực hiện cả hai phần trên cho cả 3 hướng còn lại.

Khi muốn trở về dạng thông dụng, ở bước 1 chuyển hướng, nam báo hiệu bằng tay đưa nữ về đối diện trước mặt và tiến vào bước bình thường của dạng thông dụng.

☞ *Chú ý:*

Khi nam chuyển hướng cũng là nhường bước để nữ bước thẳng tới bước thẳng tới trước và nam nữ song song với nhau.

❖ *Đối với nữ:*

Phần thứ nhất

Bước 1: Chân phải bước thẳng tới trước.

Bước 2: Chân trái bước nhẹ tới trước, song song và cặp sát hông bạn nam.

Bước 3: Chân phải lướt thẳng tới trước.

Bước 4: Chân trái kéo về ngang chân phải, chụm lại và nghỉ tại chỗ, chuẩn bị bước vào phần thứ hai.

Phần thứ hai

Bước 1: Chân trái bước thẳng tới trước, đồng thời dùng giày xoay người theo hướng ngược chiều kim đồng hồ, mũi giày phải xoay theo, mặt cùng nhìn hướng với nam.

Bước 2: Chân phải bước thẳng tới trước.

Bước 3: Chân trái bước thẳng tới trước song song với bước nam.

Bước 4: Chân phải kéo ngang về chân trái rồi chụm lại, nghỉ dừng tại chỗ, chuẩn bị chuyển hướng.

2. CHA – CHA – CHA

a. Nguồn gốc

Điệu Cha – cha – cha được phát âm là cha – cha – cha; là một trong những điệu nhảy phổ thông nhất của châu Mỹ La Tinh, xuất phát từ Mễ Tây Cơ (Mexico). Nhịp điệu Cha – cha – cha là nhịp điệu trung gian giữa Rumba – Boléo và Mambo. Song chúng ta cũng không thể nhầm lẫn được vì tiết tấu Cha – cha – cha hấp dẫn và khác với các nhịp điệu khác. Đó là tiết tấu thể hiện sinh hoạt của những chàng thanh niên chăn bò thúc dục ngựa dõn dáp bằng những chiếc giày vào hông con ngựa, cộng với tiếng móng sắt của vó ngựa tạo nên một sự nhộn nhịp của tiết tấu Cha – cha – cha.

Sau những giờ lao động vất vả, người Mễ Tây Cơ thường tụ tập ca hát, họ thường dùng những đôi giày có mang đinh đập xuống sân, thể hiện bằng nhịp đều của tiếng chân ngựa từ chậm đến nhanh. Từ những ngẫu hứng đó họ đã nhảy từng người để tạo ra những tiết tấu

có lúc đều đặn, có lúc dồn dập, có lúc lại rời rạc nhưng đại bộ phận là những tiết tấu dồn dập liên tục...

Người Mỹ Tây Cơ thường nâng cao tính biểu diễn của nó thể hiện trên đôi chân, song cũng không thể không nói đến tính mềm mại uyển chuyển trên thân mình.

Do tính chất biểu diễn độc lập với tiết tấu nhạc vui nhộn, có khuynh hướng khuyến khích diễn đạt cảm xúc riêng của từng người đã tạo nên tính phổ cập của điệu nhảy.

Người ta còn gọi điệu Cha – cha – cha là điệu “Điệu nhảy trẻ trung”, vũ điệu Cha cha cha là loại hình đơn giản sinh động. Sắc thái nhấn mạnh được đặt vào phách 4 khiến điệu vũ hấp dẫn và dồn dập.

Ở mô hình đối chiếu: Bước, nhịp và phách đánh, ta thấy khi vào nhịp vũ, bao giờ cũng rơi tiếng BÙM ở phách 1.

b. Nhịp:

C hay 4/4, có bốn phách, mỗi phách bằng 1 một nốt đen (.....).

Nhịp độ: 32 – 34 nhịp trong một phút.

c. Tiết tấu:

Ta đếm 5 bước: 1 – 2 -1 – 2 – 3 hay 1 – 2

d. Vị trí:

Nam và nữ đứng cách nhau khoảng một mét, đầu gối co duỗi trong suốt quá trình vũ.

e. Các bước thực hiện:

A. BÀI TẬP 1:

BƯỚC ĐI – LẠI (Le pas de va-et-vient)

Theo trình tự sau:

❖ Ở bước vũ nam:

	Đếm
1. Chân trái bước tới trước	1
2. Chân phải nhấc lên và đặt xuống tại chỗ	2
3. Chân trái lùi sau một bước nhỏ	Cha
4. Kéo chân phải, đặt gần chân trái	Cha
5. Chân trái lùi sau một bước nhỏ	Cha
6. Chân phải lùi sau	1
7. Chân trái nhấc lên và đặt xuống tại chỗ	2
8. Chân phải tiến lên một bước nhỏ	Cha
9. Kéo chân trái, đặt gần chân phải	Cha
10. Chân phải đưa sang phía bên phải một bước nhỏ	Cha

❖ Ở bước vũ nữ:

Thực hiện bước ngược lại với nam

BÀI TẬP 2

Những bước mà chúng ta thực hiện ở trên là các bước được chuẩn hóa, song cũng có một kiểu biến đổi đi một ít mà người thực hiện điệu Cha cha cha sẽ “lười hơn”. Khi đó, người ta không đếm “cha-cha-cha” mà đếm “Chu cha!”, và từ năm trước chỉ có còn lại 4 bước.

Ở đây để có dáng của điệu Nam – Mỹ, chúng ta sẽ đứng một chân, chân kia nhón - ở một phách và nhất là ở “cha cha”. Sự hoạt động của đôi chân sẽ trở nên rất tự nhiên, chính do đứng một chân còn chân kia nhón, sẽ làm cho trọng lượng của thân mình được tự do và như vậy, sự dời chuyển đôi chân được uyển chuyển hơn.

❖ Ở bước vũ nam:

	Đếm
1. Chân trái đưa về phía trước	1
2. Chân phải nhấc lên và đặt xuống tại chỗ	2
3. Chân trái lùi sau một bước nhỏ với độ dài bằng phân nửa bàn chân phải.	Cha
4. Chân trái lùi sau một bước nhỏ đứng ở vị trí gót sau của chân phải	Cha
5. Chân phải lùi phía sau	1
6. Chân trái nhấc lên và đặt xuống tại chỗ	2

7. Chân phải tiến lên một bước nhỏ với độ dài bằng phân nửa bàn chân trái
8. Chân phải tiến lên một bước nhỏ đứng ở vị trí ngang với đầu các ngón chân trái

Cha

Cha

Trở lại từ bước 1.

❖ ***Ở bước vũ nữ:***

Thực hiện ngược lại đối với bước nam.

BÀI TẬP 2:

Chúng ta cũng có thể thực hiện bước chân nam như hình 9 và bước chân nữ như hình 10. Chú ý thêm rằng ở điệu vũ này, trong quá trình nhảy, nam nữ không nắm tay, mà chỉ nắm tay đầu tiên và sau khi bước bước 1 ta bỏ tay ra.

B. BƯỚC PHỐI HỢP GIỮA NAM VÀ NỮ

Phần thứ nhất

Bước 1: Từ tư thế đứng ban đầu, ở bước 1

Nam: Tiến chân trái; nữ: lùi chân phải

Bước 2: Nam: chân phải dậm tại chỗ; nữ: chân trái dậm tại chỗ

Bước 3: Nam: lùi chân trái; nữ: tiến chân phải

Bước 4: Nam: chân phải dậm tại chỗ, nữ: chân phải dậm tại chỗ

Phần thứ hai

Bước 1: Nam: lùi chân phải; nữ: tiến chân trái

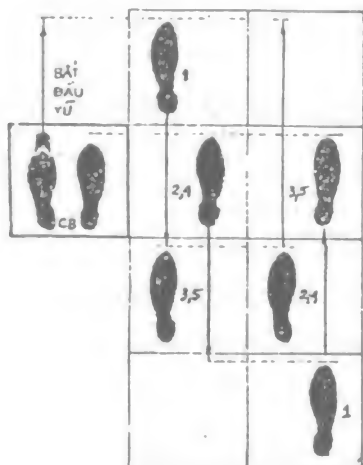
Bước 2: Nam: chân trái dậm tại chỗ; nữ: chân phải dậm tại chỗ

Bước 3: Nam: tiến chân phải; nữ: chân phải dậm tại chỗ

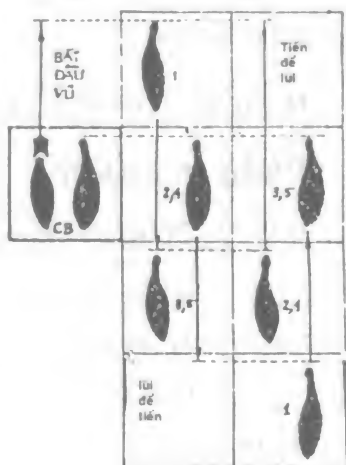
Bước 4: Nam: chân trái dậm tại chỗ; nữ: chân phải dậm tại chỗ

Bước 5: Nam: Chân phải dậm tại chỗ; nữ: chân trái dậm tại chỗ

Để tiếp tục ta thực hiện từ phần thứ nhất trở đi.



H.9



H.10

3. PASO – DOBLE

a. Nguồn gốc:

Paso – doble là một điệu vũ, xuất xứ từ Tây Ban Nha, sau đó lan sang Bắc Âu và các nước lục địa châu Âu.

Điệu nhảy này minh họa lại những nét chính của các hiệp sĩ đấu bò rừng ở các đấu trường. Bò rừng là một con vật hung hăng, điên cuồng, chỉ biết dùng sức mạnh để tấn công. Muốn khuất phục được loại vật này, con người phải vận dụng trí thông minh và lòng dũng cảm kết hợp với sự bền bỉ dai sức.

Điệu nhảy Paso – doble đã hình thành và không ngừng phát triển. Người nhảy phải thể hiện các động tác chân tay và thân người với phong cách hiên ngang chính xác, đồng thời vui tươi và nhộn nhịp. Từ đó, điệu Paso – doble đã trở thành một điệu vũ khai mạc trong các cuộc vui chơi, liên hoan hội hè của người dân Tây Ban Nha. Mở đầu điệu vũ bao giờ cũng có một đoạn độc tấu kèn trong trompette oai nghiêm như kèn ra trận.

b. Nhịp 2/4 có 2 phách:

Một phách mạnh, một phách nhẹ. Mỗi phách bằng một nốt đen.

Nhịp độ: 60 nhịp trong một phút.

c. Tiết tấu:

Có 6 bước tương đương với 6 phách, tức là mỗi bước tương đương với một phách, song ngoại trừ trường hợp biến đổi, ở đây một bước có thể có giá trị bằng hay một phần tư phách.

d. Vị trí

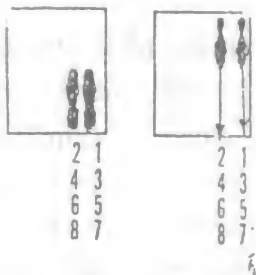
Người nam và nữ đứng tư thế (như hình), mắt nhìn mắt nhưng ở tư thế rất cởi mở.

e. Các bước thực hiện:

A. DẠNG CƠ BẢN:

Những bước dậm chân (les piétinés)

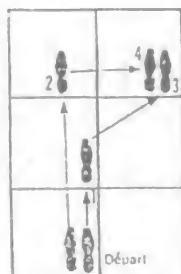
Các chân thẳng chụm lại; các mũi chân luân phiên dõ lên và hạ xuống, mỗi lần chạm đất là một phách, bắt đầu chân phải cho bạn nam và chân trái cho bạn nữ (như hình vẽ 12).



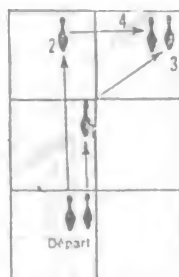
H.12

Khoảng cách
(l'écart) (hình 13a,
13b)

Bạn nam (hình
13a)



H.13A



H.13B

1. Chân phải đưa thẳng phía trước.
 2. Chân trái đưa thẳng phía trước.
 3. Chân phải đưa về bên phải 30 độ ngang với chân trái.
 4. Nhập chân trái vào chân phải, nhón chân lên, đầu gối căng
- Bạn nữ thực hiện các bước ngược lại (hình 13b)

➡ **Chú ý:**

Ở bước 3 và 4 nam quay đầu về phía trái và nữ quay đầu về phía phải.

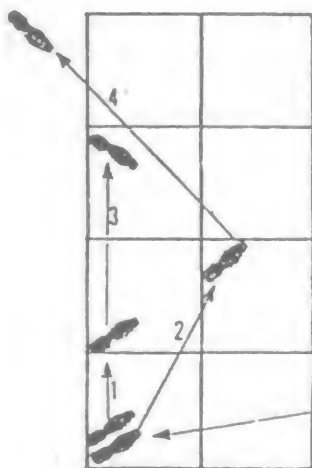
Theo Zig Zag

Có thể thực hiện (như hình 14a, 14b).

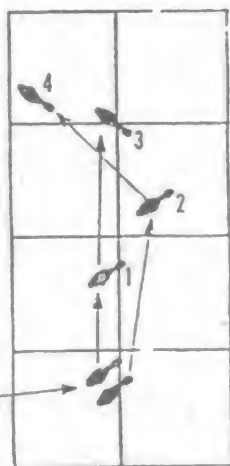
❖ **Bạn nam:**

1. Bước chuẩn bị đặt hai bàn chân theo đường chéo;

Ở bước 1: chân trái sang trái dọc theo đường nhảy. (LD)



H.14A



H.14B

2. Chân phải bước chéo về phía trước.
3. Chân trái bước về phía trái dọc theo đường nhảy nhưng hơi sâu hơn so với bước 1.
4. Chân phải lùi về phía sau.

❖ *Bạn nữ:*

Đứng đối diện với bạn nam (như hình vẽ 14b).

1. Chân phải bước ngang về phía bên phải dọc theo đường nhảy (LD).
2. Chân trái bước lùi chéo phía sau.
3. Chân phải bước về phía bên phải dọc theo đường nhảy nhưng mũi hơi mở ra (như hình 14b).
4. Chân trái tiến về phía trước, mũi hơi chéo so với bước 2 là 90 độ.

B. DẠNG THÔNG DỤNG

Để khởi hành và bắt đầu, nam và nữ dậm chân tại chỗ và thực hiện 6 bước dậm chân tại chỗ.

Bước 1: Nam dậm chân trái, nữ dậm chân phải

Bước 2: Nam dậm chân phải, nữ dậm chân trái

Bước 3: Nam dậm chân trái, nữ dậm chân phải

Bước 4: Nam dậm chân phải, nữ dậm chân trái

Bước 5: Nam dậm chân trái, nữ dậm chân phải

Bước 6: Nam dậm chân phải, nữ dậm chân trái

❖ **Đối với nam:**

Phần thứ nhất: (như hình vẽ 15)

Bước 1: Chân trái lui thẳng.

Bước 2: Chân phải lui thẳng

Bước 3: Chân trái lui thẳng

Bước 4: Chân phải lui về sau, tay phải xoay nữ quay mặt về cùng hướng

Bước 5: Chân trái tiến

Bước 6: Chân phải tiến

Phần thứ hai

Bước 1: Chân trái lại tiếp tục mở ngang chuyển sang hướng khác hợp với hướng cũ một góc 90 độ (hay 120 độ)

Bước 2: Và các bước tiếp theo lại thực hiện đúng như dạng thông dụng ở phần thứ nhất đối với nam và liên tục mở theo các hướng còn lại (như hình vẽ 16).

❖ Đối với nữ:

Phần thứ nhất:



H.15

Bước 1: Chân phải bước tới.

Bước 2: Chân trái bước thẳng tới trước.

Bước 3: Chân phải bước thẳng tới trước.

Bước 4: Chân trái bước thẳng tới trước và xoay người theo chiều kim đồng hồ (180 độ) (hay về bên phải), mũi chân phải chuẩn bị xoay theo.

Bước 5: Mũi chân phải xoay theo chân trái, bước nhẹ tại chỗ, mặt cùng hướng với nam.

Bước 6: Chân trái bước thẳng tới trước.

Phần thứ hai: (như hình 18)

Bước 1: Chân phải bước tới trước, quay vòng sang bên trái, mặt đối diện với nam và cặp sát hông phải của nam.

Tiếp tục từ bước này trở đi như các bước ở phần thứ nhất bước chân đối với nữ.

C. DẠNG BIẾN ĐỔI

Ta có thể thực hiện bước quay sau khi đã thực hiện xong 6 bước. Ở dạng thông dụng tiến hành như sau:

❖ *Đối với nam:*

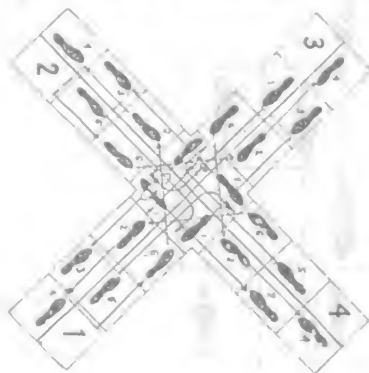
Bước 1: Chân trái bước tới trước, tay phải đẩy nhẹ hông nữ, tay trái giơ cao khỏi đầu để nữ quay.

Bước 2: Chân phải bước tới trước, bước nhỏ ngắn, bước này bằng nửa bàn chân.

Bước 3: Chân trái bước tới trước, bước này cũng ngắn chỉ bằng nửa bàn chân, tay trái vẫn giơ cao khỏi đầu để nữ quay, muốn vậy ở bước này ta lại tiếp tục đẩy nhẹ vào vai nữ báo hiệu cho nữ quay tiếp ở ba bước sau.

Bước 4, 5, 6: Cứ đều đặn bước tới từ chân này đến chân kia, mỗi bước ngắn như trên.

Sau khi thực hiện xoay bước quay (thường nữ quay 2 vòng), nam muốn đưa về dạng thông dụng thì: chân trái lại mở ngang theo hướng mới



H.16

hợp với chân phải một góc 90 độ, đón nữ trở về đối diện (như hình vẽ 16).

❖ Đối với nữ:

Bước 1: Chân phải bước tới trước, mũi bàn chân xoay về bên phải, gót chân hợp với mũi chân trái một góc 120 độ.

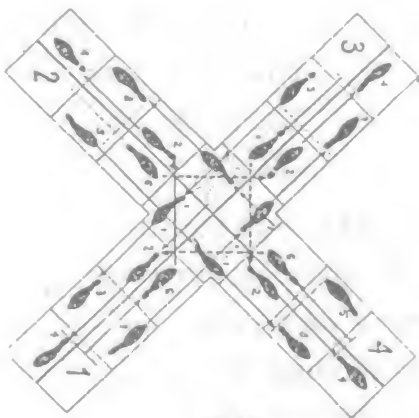
Bước 2: Chân trái xoay tròn theo chiều kim đồng hồ hợp với chân phải một góc 90 độ.

Các bước còn lại, thực hiện hết chân này đến chân kia, xoay theo chiều kim đồng hồ hợp thành các góc 90 độ.

Để trở về dạng thông dụng thì chân phải của nữ phải bước tới trước và thực hiện như hình vẽ 18.



H.17



H.18

4. VALSE

a. Nguồn gốc:

Người ta còn gọi là “Quick Waltz” tức là Valse nhanh. Người Anh rất thích điệu này nên đã gán cho nó một cái tên rất lãng mạn là “Viennese Waltz” hay “Valse Vien-noise”. Điệu Valse không bắt nguồn từ nước Áo, cùng thời kỳ với nhạc sĩ Strauss mà là bắt nguồn từ Ý. Ở thời kỳ phục hưng (Renaissance) với cái tên là “Volta”. Từ đây, nó được truyền bá và phổ biến sang nước Pháp qua môi giới của vị lãnh chúa xứ Prô-văng-xơ tên là bá tước “Sault” và được lưu hành trong giới quý tộc. Cũng từ đây vũ điệu Valse Pháp hay Valse “quay” ra đời.

Dưới triều đại Vua Louis XIII do bị cấm đoán nên điệu “Valse Viennoise” không được phổ biến rộng rãi như trước. Bị cấm đoán, điệu Valse đã vượt ra khỏi biên giới nước Pháp và đến với nước Đức, cuối cùng rất được ưa thích với cái tên rất đáng yêu là “Walzer”. Trong quá trình lưu hành và phổ biến, nó đã được biến điệu và mang một hình thái như ngày nay mà chúng ta đã biết.

Đến thế kỷ thứ XIX, điệu Valse này xuất hiện và phục hồi mạnh mẽ ở Pháp. Hiện nay điệu Valse này cũng đang được thịnh hành và ưa thích; trong các buổi dạ hội, vũ điệu Valse đã được thực hiện với những bản nhạc của các nhạc sĩ tài năng.

Ở châu Á, người ta cũng đã sáng tác bổ sung các bước của vũ điệu Valse như: Valse đi theo Zigzag, Valse dạo (Valse promenade) còn được mang tên là Valse Hồng Kông. Trong quá trình thực hiện các bước vũ quay của Valse Pháp, người khiêu vũ dễ dàng bị chóng mặt nhất là bạn nữ; vì vậy, chúng ta sẽ xen kẽ bằng những điệu Valse Hồng Kông để lấy lại cân bằng và thư thái hơn nhằm tạo điều kiện cho ta thực hiện toàn bộ bản nhạc của điệu Valse.

b. Nhịp:

$\frac{3}{4}$, có 3 phách, mỗi phách bằng một nốt đen (.....). Phách đầu tiên là phách mạnh, hai phách còn lại là phách nhẹ.

Nhịp độ trung bình 60 nhịp trong một phút.

c. Tiết tấu:

Có ba bước tương ứng với 3 phách. Nếu ta gọi phách mạnh là BÙM, thì hai phách nhẹ sau là: CHÁT, CHÁT.

d. Các bước thực hiện

A. DẠNG CƠ BẢN CỦA VALSE PHÁP:

(VALSE QUAY)

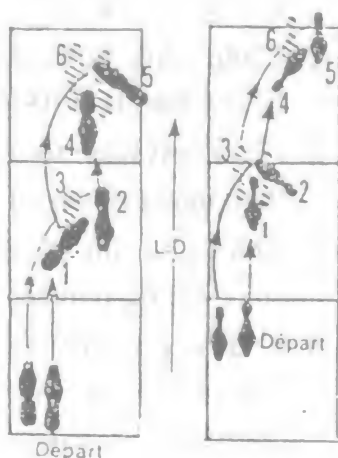
Quay bên phải: các bước của Valse quay bên phải của nam và nữ (như hình 19a và 19b).

❖ Ở bước vũ nam:

(xem hình 19a)

1. Chân phải tiến phía trước, đặt mũi chân hướng bên phải.
2. Chân trái bước dài và đặt cạnh chân phải theo hướng tiếp tục quay.
3. Khép chân phải bên cạnh chân trái, mặt nam hướng ngược với đường nhảy (LD).
4. Chân trái lùi về phía sau, quay hướng về bên phải.
5. Chân phải đưa về phía sau và hướng về bên phải của chân trái.
6. Quay khép chân trái vào chân phải.

Trở lại bước 1



H.19A

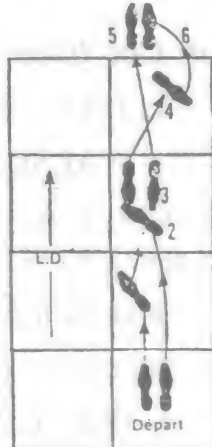
H.19B

(xem hình 19b)

Bạn nữ thực hiện các bước ngược lại và các bước của bạn nam. Bắt đầu, chân trái bạn nữ lùi phía sau: và thực hiện các bước tiếp tục như hình vẽ.

Quay bên trái:

(Hình 20) các bước của Valse quay bên trái của nam.



H.20

Các bước thực hiện như sau:

1. Chân trái bước tới trước, đặt mũi chân hướng về bên trái.
2. Chân phải bước tới trước, mũi chân hướng bên trái để chuẩn bị xoay.
3. Chân trái bước tới trước đặt bàn chân theo ngược chiều và đường nhảy (LD).
4. Chân phải lùi về phía sau, mũi chân xoay hướng bên trái.
- 5, 6. Đưa chân trái về bên phải và thực hiện bước quay trên gót chân phải theo chiều đường nhảy (LD).

Đếm

1

2

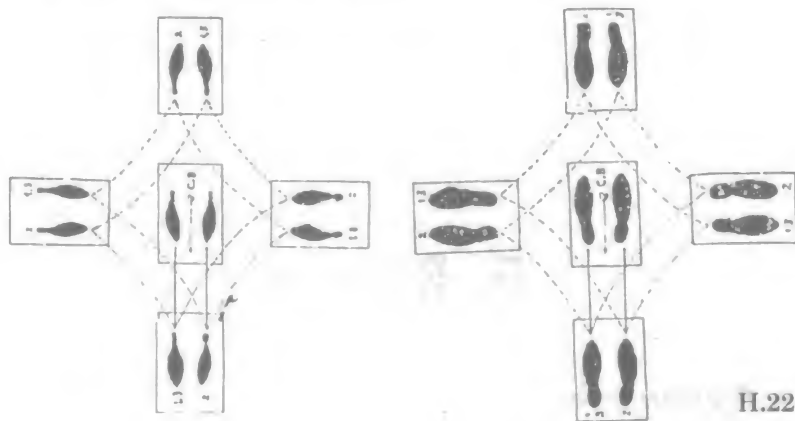
3

1

2/3

- Đối với bước của nữ thì thực hiện theo ngược lại. Bắt đầu nữ lùi chân phải và thực hiện các bước tiếp tục.

B. DẠNG THÔNG DỤNG



Ta có thể thực hiện theo các bước như hình vẽ 21 đối với nam và hình 22 đối với nữ. Đây là bước đi Valse theo 4 hướng.

5. BOSTON

a. Nguồn gốc:

Điệu vũ Boston còn được gọi là Valse chậm hay “Valse Anglaise”.

Điệu vũ này mang tên “Valse Anglaise” bởi vì ở Grande – Bretagne nó được phổ cập đối với mọi tầng lớp xã hội.

Điệu vũ có tiết tấu rất dịu dàng và dễ thực hiện, cứ mỗi phách là một bước. Do đó điệu Boston là một điệu nhảy rất trữ tình.

b. Nhịp:

Thông dụng $\frac{3}{4}$ có 3 phách: gồm một phách mạnh, một phách vừa và một phách nhẹ, mỗi phách bằng một nốt đen (.....)

Nhịp độ: 32 nhịp trong một phút.

c. Tiết tấu:

Có ba bước tương ứng với 3 phách 1-2-3, phách đầu tiên là phách mạnh. Nếu ta đặt phách mạnh là BÙM, thì hai phách còn lại là CHÁT, CHÁT.

d. Các bước thực hiện:

A. DẠNG CƠ BẢN

1. Dịch chuyển lên xuống

❖ Bước nam:

Chuyển dịch về phía trước:

- Chuyển từ phải sang trái hay chuyển từ trái sang phải.
- Hoặc chuyển theo hướng 45 độ so với đường nhảy (LD) sang trái hay sang phải.

❖ Bước nữ:

Chuyển dịch về phía sau:

- Chuyển từ phải sang trái hay chuyển từ trái sang phải, hoặc chuyển dịch về phía sau theo hướng 45 độ so với đường nhảy (LD).
- Cụ thể, nếu di chuyển theo hướng đường nhảy (LD) thì:

Di chuyển sang phải và thực hiện như sau:

	Đếm
1. Chân phải bước tới.	1
2. Chân trái kéo lên ngang tầm chân phải và cách xa chân phải.	2
3. Đưa chân phải về chạm với chân trái	3

❖ ***Ở bước nữ:***

Thực hiện ngược lại bước nam như hình 23 điểm 1a

Nếu di chuyển theo hướng 45 độ so với đường nhảy (LD) thì:

❖ ***Ở bước nam:***

Tư thế đứng ban đầu chéo góc, tạo với đường nhảy một góc 45 độ nếu di chuyển sang trái.

	Đếm
1. Chân phải bước tới.	1
2. Chân trái kéo lên ngang tầm chân phải và cách xa chân phải	2
3. Đưa chân phải về chạm với chân trái	3

❖ ***Ở bước nữ:***

Thực hiện ngược lại bước nam.

2. BƯỚC QUAY PHẢI

❖ Ở bước nam:

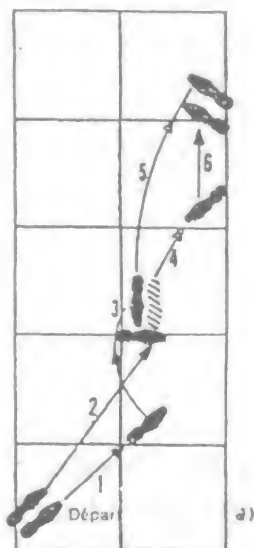
Tư thế đứng ban đầu:

Đứng chụm chân theo đường chéo hướng về phía tường của sàn nhảy.

Tư thế đứng lúc kết thúc:

Đứng chụm chân theo đường chéo hướng về phía trung tâm sàn nhảy.

Các bước thực hiện như sau: (Hình 24a)



H.24A



H.24B

	Đếm
1. Chân phải bước tới trước, quay người về phải bên phải.	1
2. Chân trái bước một bước dài trên sàn nhảy dọc theo đường nhảy. (LD) và đặt chân chéo một góc 45 độ so với bước 1.	2
3. Bàn chân trái tiếp tục quay một góc 90 độ so với bước 2, rồi chân phải chụm vào chân trái.	3
4. Chân trái lùi phía sau bàn chân đặt chéo góc 45° và quay người về phía bên phải.	1
5. Chân phải lùi bước dài và đặt bàn chân tạo thành góc 135° so với bước 3.	2
6. Đưa chân trái về chụm với chân phải theo đường chéo hướng về phía trung tâm sàn nhảy	3

❖ Ở bước nữ:

Thực hiện ngược lại với bước nam và theo hình 24b.

☞ Chú ý rằng:

Bước quay phải, và bước quay bên trái cũng với những bước dịch chuyển lên xuống đã nêu ở phần 1, là một chuỗi của vũ điệu Boston để tạo một đường nhảy theo hướng Zig – Zag trên sàn nhảy trông khá uyển chuyển

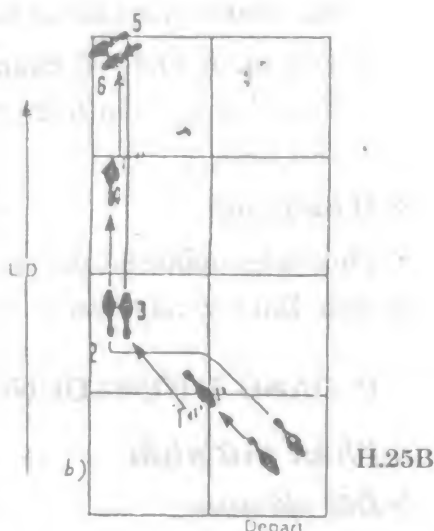
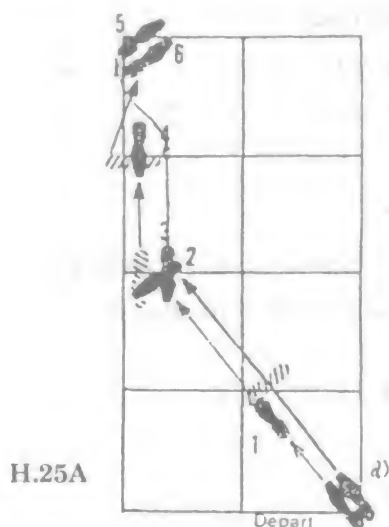
và tình tứ. Để tập bài tập này, chúng ta nên thực hiện ở tư thế ban đầu đứng chụm chân theo đường chéo nào đó, hoặc hướng về trung tâm hoặc hướng về tường sàn nhảy. Thực hiện bước quay phải sau hai lần dịch chuyển về phía trước. (phần 1).

3. BƯỚC QUAY TRÁI

❖ Ở bước nam:

Tư thế đứng ban đầu: đứng chụm chân theo đường chéo hướng về trung tâm sàn nhảy. Tư thế đứng khi kết thúc: đứng chụm chân theo đường chéo hướng về phía tường của sàn nhảy.

Các bước thực hiện như hình vẽ 25a và tiến hành như sau:



	Đếm
1. Chân trái bước tới trước, rồi quay người về phía bên trái	1
2. Chân phải bước một bước dài trên sàn nhảy, dọc theo đường nhảy và đặt bàn chân một góc 90° so với tư thế đứng ban đầu	2
3. Bàn chân phải tiếp tục quay một góc 45° , so với bước 2, rồi chân trái rút về chụm với bàn chân phải	3
4. Chân phải lùi thẳng về phía sau, sau đó quay người về phía bên trái.	1
5. Chân trái lùi bước dài và đặt bàn chân tạo thành góc 135° so với bước 3	2
6. Đưa chân phải về chụm với chân trái theo đường chéo hướng về phía tường sàn nhảy	3

❖ Ở bước nữ:

Thực hiện ngược lại với bước của nam và đi theo hình vẽ 25b. Bài tập này chú ý nhiều về chuyển hướng.

B. DẠNG THÔNG DỤNG

Phân thứ nhất

❖ Đối với nam:

Bước 1: Chân trái nhẹ nhàng đưa thẳng về phía sau

Bước 2: Chân phải nhẹ nhàng kéo thẳng về phía sau sát chân trái, trở về tư thế ban đầu.

Bước 3: Chân trái nhấp nhẹ tại chỗ.

❖ **Đối với nữ:**

Bước 1: Chân phải nhẹ nhàng đưa tới trước.

Bước 2: Chân trái nhẹ nhàng đưa tới trước, sát chân phải; trở về tư thế ban đầu.

Bước 3: Chân phải nhấp nhẹ tại chỗ.

Phần thứ hai

❖ **Đối với nam:**

Bước 1: Chân phải nhẹ nhàng đưa tới trước.

Bước 2: Chân trái nhẹ nhàng đưa tới trước, sát chân phải, trở về tư thế đứng ban đầu.

Bước 3: Chân phải nhấp nhẹ tại chỗ.

❖ **Đối với nữ:**

Bước 1: Chân trái nhẹ nhàng kéo thẳng về phía sau.

Bước 2: Chân phải nhẹ nhàng kéo thẳng về phía sau, sát chân trái, trở về tư thế ban đầu.

Bước 3: Chân trái nhấp nhẹ tại chỗ.

C. DẠNG BIẾN ĐỔI:

Bước quay một vòng thực hiện trong 2 nhịp (6 bước)

Phần thứ nhất

(3 bước)

Sau khi thực hiện xong cả hai phần của dạng thông dụng đã nêu trên ta thực hiện dạng biến đổi như sau:

❖ *Đối với nam:*

Bước 1: Chân trái bước ngang sang trái. Để nữ quay được thì nam báo hiệu bằng bên trái phải đẩy nhẹ ở hông, tay trái đưa cao khỏi đầu.

Bước 2: Chân phải kéo về sát và bằng chân trái, nhấp nhẹ.

Bước 3: Chân trái nhấp nhẹ tại chỗ, chuẩn bị đón nữ sau vòng quay.

❖ *Đối với nữ:*

Bước 1: Chân phải bước theo vòng cung cùng chiều kim đồng hồ, hợp với vị trí cũ một góc 90 độ.

Bước 2: Chân trái bước xoay theo kim đồng hồ, cả hai chân trở về tư thế đối diện với tư thế ban đầu của nữ.

Phần thứ hai:

Thực hiện 3 bước tiếp theo

❖ Đối với nam:

Bước 4: Chân phải bước sang phải

Bước 5: Chân trái bước sang phải, kéo sát về chân phải nhấp nhẹ.

Bước 6: Chân phải nhấp nhẹ tại chỗ.

Sau 6 bước, nữ thực hiện một vòng quay, còn nam đứng trở về tư thế ban đầu. Bạn nam muốn trở về dạng thông dụng thì thực hiện từ phần thứ nhất ở phần thông dụng.

❖ Đối với nữ:

Bước 4: Chân phải bước theo vòng cung cùng chiều kim đồng hồ hợp với vị trí bước 3 của nữ góc 90 độ.

Bước 5: Chân trái xoay theo chiều kim đồng hồ hợp với chân phải một góc 90 độ.

Bước 6: Gót chân phải xoay theo chiều kim đồng hồ, cả hai chân trở về tư thế giống tư thế ban đầu của nữ.

Khi thực hiện xong 6 bước gồm hai phần đối với nữ, muốn trở về dạng thông dụng thì nữ thực hiện từ phần 1 trở đi của bước thông dụng đối với nữ.

6. TANGO

a. Nguồn gốc:

Thế kỷ XV, các nghệ sĩ lang thang người Gitans của thành phố Andalusia thuộc Tây Ban Nha (Espagne) đã sáng tác ra điệu Tango.

Vào đầu thế kỷ XX, điệu Tango được triển khai ở Achantina, châu Mỹ La tinh, được hầu hết các giới hoan nghênh nhiệt liệt. Ở Nam Mỹ, điệu Tango đã trở thành vũ điệu bình dân phổ cập trong quần chúng. Lần lượt Tango xuất hiện ở Cuba, Mexico và Brazil.

Tại Cuba, điệu Tango đã được phổ thông khắp mọi nơi và được cái tên là vũ điệu Habanera. Tại Achantina, nó vẫn được mang tên là Tango Argentine. Ở Cuba, vũ điệu Tango còn có là Tango Cubain; ở Tây Ban Nha người ta hãnh diện và gọi là Tango Espagnol.

Rồi từ các nước Nam Mỹ, năm 1912 điệu Tango đã xuất hiện ở châu Âu. Ở đây vì bị giáo hội Thiên Chúa cấm đoán nên điệu Tango không được công nhận chính thức, chỉ xuất hiện trên sân khấu tạp kỹ, sân khấu

nhạc Estrade, song nó vẫn tồn tại và phát triển, đặc biệt là trong những năm 1945 đến 1960, và cho đến ngày nay.

b. Nhịp: 4/8 hay 4/4

Nhịp độ: 34 nhịp trong một phút.

c. Tiết tấu:

Có 6 bước tương ứng với 6 phách.

Ở dạng nhịp 4/4: các bước sau đây rơi các phách mạnh (được đặt là tiếng BÙM). Trong 6 phách đầu tiên: bước 1, bước 5

Trong 6 phách kế tiếp: bước 3

Ở dạng nhịp 4/8: bước 1, bước 3, bước 5

Cách đếm: Một – chập – Hai – chập – ba – bốn

Một vòng của điệu Tango là 12 bước tương ứng với 3 ô nhịp ở 4/4 và 6 ô nhịp ở 4/8 của bản nhạc.

d. Vị trí:

Yêu cầu vai thẳng, thân mình hơi đưa về phía trước.

e. Các bước thực hiện:

A. DẠNG CƠ BẢN

Bước Tango có nhiều dạng: loại 3 bước, loại 4 bước, loại 6 bước

Dạng cơ bản là bước tiến hay bước argentin (Le progressif ou pas argentin – The progressive Side – Step) gồm 4 bước; hai bước đầu chậm; mỗi bước bằng một phách; còn hai bước sau nhanh, mỗi bước bằng $\frac{1}{2}$ phách. Nếu mỗi phách là 1 lần đập nhịp thì bước chậm tương ứng với nửa lần đập nhịp.

Ngoài ra còn có: bước thay đổi hướng (Le changement de direction – The Back Corte), bước quay mở phải (Le tour à gauche déboité – The Open Reverse Turn with closed Finish) hoặc bước Tango điệu rock hay Tango Habanera. Chúng ta hãy lần lượt đi qua các bước này.

1. BƯỚC TIẾN LÊN

(hay còn gọi là bước Argentin)

Người ta còn gọi bước này là bước con cua (pas de crabe). Tư thế ban đầu: đứng theo đường chéo hướng về trung tâm sàn nhảy. Tư thế kết thúc: cũng đứng theo đường chéo hướng về trung tâm sàn nhảy. Song hai bàn chân đặt hơi xa nhau (như hình).

➤ Chú ý:

Ở đây, bạn nữ phải chấp nhận một tư thế hơi ưỡn ngực nhằm giải tỏa đôi chân.

❖ **Đối với nam:**

	Đếm
1. Chân trái bước tốt, đặt bàn chân hơi lệch về phía chân phải.	Chậm (C)
2. Chân phải bước dài tới trước và đặt trước chân trái.	Chậm (C))
3. Chân trái bước tới trước và đặt bàn chân theo hướng trước chân phải.	Nhanh (N)
4. Chân phải kéo lên ngang chân trái nhưng hơi cách xa chân trái	Nhanh (N)

Trở lại bước 1

❖ **Đối với nữ:**

Thực hiện ngược lại bước nam.

2. BƯỚC THAY ĐỔI HƯỚNG (QUAY 180 ĐỘ)

Bước này được sử dụng khi người nam đi đến cuối sàn nhảy và muốn quay trở về (quay 180 độ) để đi theo hướng ngược lại và đường nhảy. Tư thế ban đầu: đặt theo hướng đường nhảy. Tư thế chấm dứt: đặt theo hướng ngược và đường nhảy. Cụ thể:

❖ **Đối với nam:**

	Đếm
1. Chân phải lùi phía sau ngược đường nhảy, đưa vai trái hơi lệch về bên phải.	Nhanh (N)

- | | |
|--|-----------|
| 2. Chân trái lùi phía sau, quay người theo hướng mới ngược với đường nhảy (LD) | Nhanh (N) |
| 3. Xoay và chụm chân phải vào chân trái. | |
| | Chậm (C) |

❖ **Đối với nữ:**

Thực hiện ngược lại bước nam

3. BƯỚC QUAY MỞ PHẢI

❖ **Bước nam:**

Tư thế ban đầu đứng theo đường chéo hướng về trung tâm sàn nhảy

Tư thế chấm dứt cũng đứng theo đường chéo nhưng hướng về tường sàn nhảy.

- | | Đếm |
|---|-----------|
| 1. Chân trái tiến lên phía trước, mũi bàn chân đặt hướng về bên trái | Nhanh (N) |
| 2. Chân phải đưa lên phía trước, người hơi quay để đặt bàn chân theo hướng chéo với đường nhảy một góc 30 độ. | |
| 3. Chân trái đưa lùi phía sau, ngược với đường nhảy, vai trái đưa theo (chân bạn nữ mở) | Chậm (C) |
| 4. Chân nhảy xoay một góc 90 độ và lùi về phía sau, đặt bàn chân theo lưng | Nhanh (N) |

của đường chéo hướng về trung tâm sàn nhảy và quay người về bên trái.

5. Chân trái rút về, đặt bàn chân vuông góc với gót chân phải. Nhanh (N)

6. Bàn chân phải xoay 90° và đặt cạnh chân trái Chậm (C)

❖ *Đổi với nữ:*

Thực hiện các bước ngược lại với bước nam. Bạn nữ mở ở bước 3 và rồi khép trở lại ở bước 4 của nam giới.

4. BƯỚC TANGO ĐIỀU ROCK HAY TANGO HABANERA

Bước này có cử động đưa đẩy (mouvement balancé) nhưng thực hiện tại chỗ, bước này có thể là tiếp nối của một bước khác, ví dụ bước đổi hướng đã trình bày ở mục 2.

Cụ thể:

❖ *Đổi với nam:*

Tư thế ban đầu đứng theo hướng của đường chéo hướng về trung tâm sàn nhảy.

Tư thế chấm dứt: cũng theo hướng tư thế ban đầu nhưng gót quay một ít về phía bên trái.

Cụ thể thực hiện các bước như sau:

	Đếm
1. Chân trái lùi về phía sau, vai trái đưa theo	Nhanh
2. Chuyển trọng tâm dồn về chân phải, vai phải đưa theo.	Nhanh
3. Chuyển trọng tâm về phía sau và dồn lên chân trái, vai trái đưa theo, và quay gót chân trái theo chiều kim đồng hồ một góc 45 độ	Chậm

❖ **Đối với nam:**

Tư thế ban đầu: đứng chụm chân theo đường chéo hướng về trung tâm sàn nhảy.

Tư thế chấm dứt: cùng theo hướng tư thế ban đầu nhưng gót quay một ít theo hướng về bên phải.

Cụ thể thực hiện các bước như sau:

	Đếm
1. Chân phải bước tới trước, vai phải đưa theo	Nhanh
2. Chuyển trọng tâm dồn về phía sau, trên chân trái, vai trái đưa theo.	Nhanh
3. Chuyển trọng tâm lên trên chân phải, vai phải đưa theo và quay gót chân phải theo chiều kim đồng hồ một góc 45°	Chậm

B. DẠNG THÔNG DỤNG:

Có 2 phần

❖ Đối với nam:

Phần thứ nhất:

Từ tư thế ban đầu chụm chân ta thực hiện các bước như sau:

Bước 1 (đếm 1): Chân trái bước lui về sau.

Bước 2 (chập): Chân phải kéo lui về sau, đặt ngang và sát chân trái.

Bước 3 (đếm 2): Chân phải bước ngang về bên phải.

Bước 4 (đếm: chập): Chân trái kéo nhẹ về bên phải.

Bước 5 (đếm 3): Chân trái bước thẳng tới trước.

Bước 6 (đếm 4): Chân phải bước thẳng tới trước.

Phần thứ hai:

Bước 1 (đếm 1): sau khi thực hiện 6 bước của phần thứ nhất thì chân trái bước thẳng tới trước.

Bước 2 (đếm: chập): chân phải lướt nhẹ tới trước, ngang và sát chân trái.

Bước 3 (đếm: 2): chân phải bước ngang về bên phải.

Bước 4 (đếm: chập): chân trái kéo theo về bên phải và chụm với chân phải.

Bước 5 (đếm: 3): Chân trái lui thẳng phía sau.

Bước 6 (đếm: 4): Chân phải bước lui thẳng về sau.

Kết thúc xong cả mười hai bước của hai phần lại trở về bước một của phần thứ nhất.

❖ **Đối với nữ:**

Phần thứ nhất:

Bước 1 (đếm 1): Chân phải bước tới trước.

Bước 2 (chập): Chân trái lướt nhẹ tới trước ngang và sát chân phải.

Bước 3 (đếm 2): Chân trái bước ngang về bên trái.

Bước 4 (đếm: chập): chân phải kéo nhẹ về bên trái.

Bước 5 (đếm 3): chân phải lui thẳng về phía sau.

Bước 6 (đếm 4): chân trái lui thẳng về phía sau.

Phần thứ hai:

Bước 1 (đếm 1): Chân phải lui thẳng về phía sau.

Bước 2 (đếm: chập): Chân trái lướt nhẹ về phía sau, ngang và sát chân phải.

Bước 3 (đếm: 2): Chân trái bước ngang về bên trái.

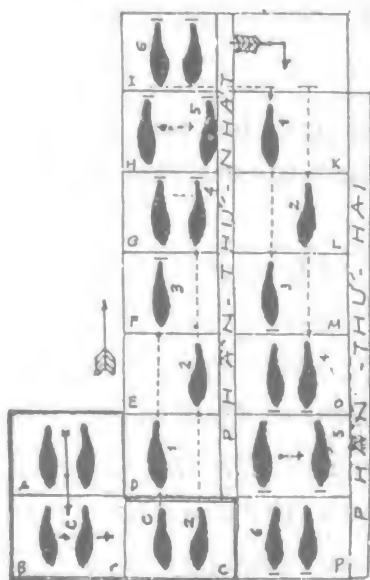
Bước 4 (đếm: chập): Chân phải kéo nhẹ theo về bên trái.

Bước 5 (đếm: 3): Chân phải bước thẳng tới trước.

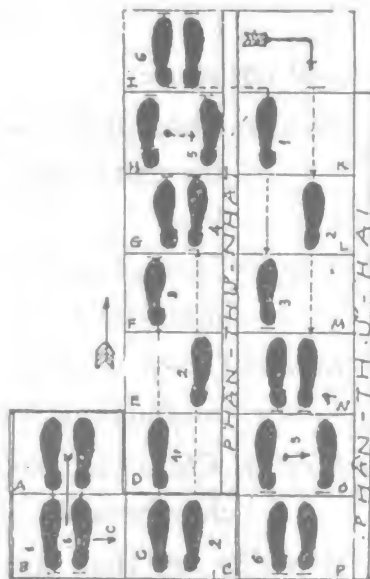
Bước 6 (đếm: 4): Chân trái tiếp tục bước thẳng tới trước. Sau khi kết thúc dạng thông dụng, bạn nữ lại trở về bước một của phần thứ hai.

Trên thực tế để thực hành dạng thông dụng, chúng ta có thể coi các bước chuẩn bị gồm có 4 bước là: Một – Chập – Hai – Chập, thì ở phần thứ nhất của nam và nữ sẽ gồm 6 bước như sau: 1-2-3-4-5-6 (hình vẽ 31 và 32) ở phía trái, còn ở phần thứ hai của nam và nữ cũng sẽ gồm 6 bước: 1-2-3-4-5-6 (hình vẽ 31 và 32).

Sau khi đi hết hai phần gồm 12 bước thì ta lại đi trở lại từ bước 1 của phần thứ nhất đối với nam và nữ rồi tiếp tục như cũ.



H.31



H.32

➤ **Chú ý:**

Bốn bước chuẩn bị, được đóng trong khung đề CB. Gồm 3 ô nhỏ của hình 31 và 32 là một – chập – hai – chập, sẽ được coi là phần chuẩn bị của điệu vũ Tango lúc bắt đầu vào nhảy.

C. DẠNG BIẾN ĐỔI THÔNG DỤNG

Sau khi thực hiện xong bước 6 của phần thứ hai, tức là bước chập hay bước chụm chân, thì chúng ta có thể thực hiện bước quay; ở bước quay này thì chỉ có nữ quay, còn nam sẽ bước ngang. Cụ thể như sau:

❖ *Đối với nam:*

Bước 1: Chân phải bước ngang về bên trái, tay phải đẩy nhẹ hông nữ, cánh tay trái đưa cao khỏi đầu.

Bước 2: Chân phải kéo theo về bên trái, đặt sát chân phải, tiếp tục đưa nữ quay.

Bước 3: Chân trái lại tiếp tục bước ngang về bên trái, tay chuẩn bị đón nữ trở về đối diện với nam.

Bước 4: Chân phải kéo theo về bên trái, tay phải chặn hông nữ, trở về tư thế ban đầu.

Đến đây kết thúc bước quay. Bốn bước quay này tương ứng với 4 bước chuẩn bị. Sau đó lại tiếp tục bước 1 của phần thứ nhất vũ điệu Tango thông dụng.

❖ **Đối với nữ:**

Bước 1: Chân phải thực hiện bước xoay hình vòng cung theo chiều kim đồng hồ, đặt bàn chân phải thẳng góc với bàn chân trái.

Bước 2: Chân trái tiếp tục bước xoay theo kim đồng hồ hợp với chân phải một góc 135 độ, quay gót chân phải 90 độ.

Bước 3: Gót chân phải tiếp tục xoay lui hình vòng cung ra phía sau chân trái theo chiều kim đồng hồ, trở về tư thế đối diện với nam, đồng thời theo mũi chân trái bước xoay theo.

Bước 4: Chân trái kéo về sát chân phải, trở về tư thế ban đầu.

7. BE-BOP

a. Nguồn gốc:

Điệu nhảy Be-bop là phong cách của điệu Jazz, đặc trưng trong những năm 1940, và đánh dấu sự mở đầu của nhạc Jazz hiện đại.

Ở Anh, Be-bop được mang tên là Jive. Rất được thịnh hành trong các phòng nhảy ở Luân Đôn, và để giữ gìn trang nghiêm trong các buổi dạ hội thì điệu Jive thường bị cấm.

b. Nhịp:

4/4 thông dụng 2/4; có hai phách mỗi phách bằng một nốt đen (...).

Nhịp độ: 40-50 nhịp trong một phút.

c. Tiết tấu:

Thông thạo có thể nhảy 8 bước trong đó có hai bước phụ gọi là bước thấp. Cũng có thể nhảy 6 bước.

Có thể đếm: Chậm. Chậm – Nhanh và Nhanh – Nhanh và nhanh hay 1-2-3-ê-4-5-ê-6.

d. Vị trí:

Tư thế ban đầu nam và nữ nắm tay nhau và đứng cách xa nhau. Hình ảnh trong quá trình nhảy điệu Be-hop.

e. Các bước thực hiện

A. DẠNG CƠ BẢN

Tư thế ban đầu: Hai chân chụm sau đó thực hiện các bước như sau:

❖ Đối với nam:

	Đếm
1. Chân trái lùi chéo ra phía sau hướng bên phải	1
2. Chân phải dậm tại chỗ, vị trí mở	2
3. Đặt chân trái bên trái	3
4. Chân phải nhấc lên và đặt xuống	ê
5. Chân trái nhấc lên và đặt xuống	4
6. Đặt chân phải về bên phải một khoảng cách nhỏ (bằng một bước ngang ngắn)	5
7. Chân trái nhấc lên và đặt xuống	ê
8. Chân phải nhấc lên và đặt xuống	6

❖ **Đối với nữ:**

Thực hiện ngược lại bước nam

B. DẠNG THÔNG DỤNG:

Chia làm 3 câu

❖ **Các bước đi của nam:**

CÂU 1

	Đếm
1. Chân trái tiến	7
2. Chân phải dậm tại chỗ	8
3. Chân trái lui	1
4. Chân phải dậm tại chỗ	2
5. Chân trái dậm tại chỗ	3
6. Chân phải kéo ra phía sau và quay 90 độ	4
7. Chân trái quay theo 90 độ và dậm tại chỗ	5
8. Chân phải dậm tại chỗ	6

CÂU II

1. Chân trái lui	7
2. Chân phải dậm tại chỗ	8
3. Chân trái tiến chéo qua chân phải	1

4. Chân phải dậm tại chỗ	2
5. Chân trái dậm tại chỗ	3
6. Chân phải đưa vòng về và đặt ngang chân trái	4
7. Chân trái dậm tại chỗ	5
8. Chân phải dậm tại chỗ	6

CÂU III:

1. Chân trái lui	7
2. Chân phải tạt chéo và đưa lên, đặt bàn chân 90 độ so với bàn chân trái.	8
3. Chân trái tiến và đặt bàn chân chéo 60 độ so với đường nhảy	1
4. Chân phải nhích lên một chút và quay 90 độ	2
5. Chân trái nhích lên một chút và quay theo chân phải 120 độ	3
6. Chân phải nhích lên một ít	4
7. Chân trái nhích lên đặt ngang bàn chân phải	5
8. Chân phải dậm tại chỗ	6

Tiếp tục thực hiện từ câu 1 trở đi

❖ *Các bước nữ:*

CÂU I:

1. Chân phải lui
2. Chân trái dậm tại chỗ
3. Chân phải tiến
4. Chân trái dậm tại chỗ
5. Chân phải dậm tại chỗ
6. Chân trái tiến và xoay bên phải 90 độ
7. Chân phải tiến và xoay theo chân trái sang bên phải 90 độ đặt ngang bàn chân trái.
8. Chân trái dậm tại chỗ

Đếm

7

8

1

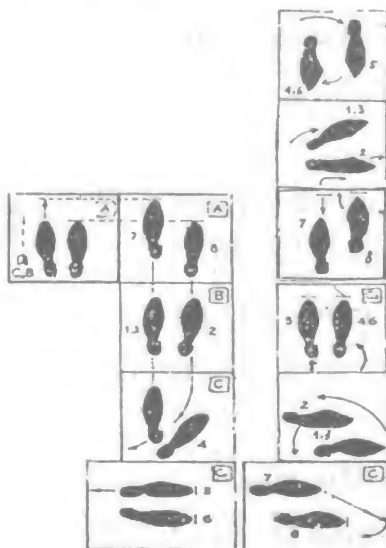
2

3

4

5

6



H.35

CÂU II:

Đếm

1. Chân phải lui
2. Chân trái theo chân phải và dậm tại chỗ
3. Chân phải tiến
4. Chân trái nhích lên một chút
5. Chân phải nhích lên một chút
6. Chân trái tiến thẳng và quay nửa vòng về phía bên phải
7. Chân phải tiến lên và quay vòng theo, quay về phía bên phải
8. Chân trái nhích lên đặt ngang chân phải, dậm tại chỗ

7

8

1

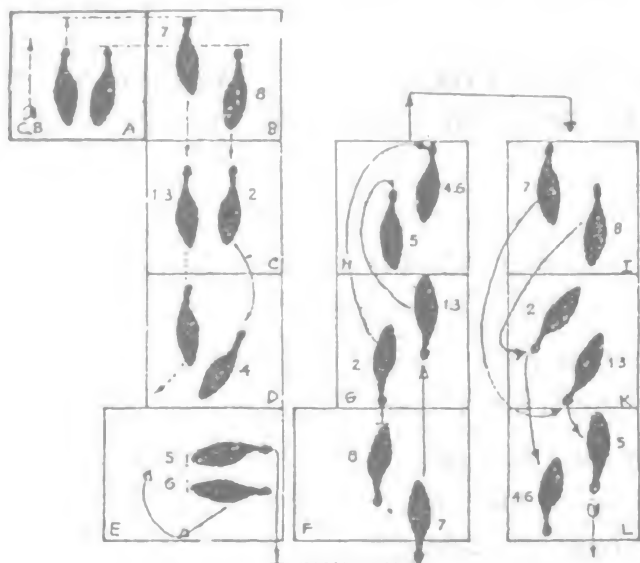
2

3

4

5

6



H.36

CÂU III:

1. Chân phải tiến	Đếm 7
2. Chân trái dậm tại chỗ	8
3. Chân phải lùi thẳng quay vòng bên trái	1
4. Chân trái nhích lên và quay vòng theo chân phải	2
5. Chân phải dậm chân tại chỗ	3
6. Chân trái lùi phía sau một bước dài.	4
7. Chân phải lùi bước ngắn và dậm tại chỗ	5
8. Chân trái dậm tại chỗ, đặt hai bàn chân ngang nhau	6

Tiếp tục thực hiện từ câu 1 trở đi

CÁCH ĐIỀU KHIỂN BẰNG CÁCH DÙNG TAY CỦA NAM ĐỐI VỚI CÁC BƯỚC ĐI CỦA NAM

CÂU I:

	Đếm
1. Tay trái nam cầm tay phải của nữ đẩy thẳng, chân trái tiến thẳng	7
2. Tay trái nam vẫn giữ nguyên tư thế đẩy thẳng chân phải dậm tại chỗ	8
3. Tay trái kéo tay phải nữ về ngang hông phải của nam, đồng thời tay phải đón lưng nữ, chân trái lui	1

- | | |
|--|---|
| 4. Tay trái và tay phải nam vẫn giữ tư thế đón nữ, chân phải dậm tại chỗ. | 2 |
| 5. Tay trái và tay phải nam vẫn giữ tư thế đón nữ, chân trái dậm tại chỗ | 3 |
| 6. Tư thế đón nữ, nam kéo nữ theo vòng bên phải, chân phải kéo ra phía sau và quay 90 độ | 4 |
| 7. Tư thế đón nữ, chân trái nam quay theo 90 độ và dậm tại chỗ | 5 |
| 8. Tư thế đón nữ, chân phải nam dậm tại chỗ | 6 |

CÂU II

- | | |
|--|---|
| 1. Tay trái đưa ngang vai, tay phải kéo nữ lùi qua bên phải, chân trái lùi | 7 |
| 2. Tay nam vẫn giữ ở tư thế cũ, chân phải dậm tại chỗ. | 8 |
| 3. Tay trái nam đưa lên cao, tay phải đẩy nhẹ lưng nữ để người nữ quay ra, chân trái nam tiến chéo theo chân phải. | 1 |
| 4. Tay trái nam đưa lên cao, cho nữ quay ra được chân phải nam dậm tại chỗ. | 2 |
| 5. Tay trái nam tiếp tục đưa lên cao cho nữ tiếp tục quay ra, chân trái nam dậm tại chỗ | 3 |

- | | |
|--|---|
| 6. Tay trái nam buông tay phải nữ và hạ xuống, tay phải nam, đón lấy tay phải và đứng đối diện với nữ, chân phải nam đưa vòng về đặt ngang chân trái | 4 |
| 7. Giữ nguyên tư thế tay như cũ, chân trái dậm tại chỗ | 5 |
| 8. Giữ nguyên tư thế tay như cũ, chân phải dậm tại chỗ | 6 |

CÂU III:

- | | |
|---|---|
| 1. Tay phải nam đưa thẳng ra phía trước, đồng thời tay trái đưa thẳng ra phía sau để tạo dáng, chân trái nam lui | 7 |
| 2. Tay phải nam vẫn giữ tư thế đưa thẳng như cũ, chân phải tạt chéo và đưa lên, đặt bàn chân 90 độ so với bàn chân trái. | 8 |
| 3. Tay phải nam nắm lấy tay phải nữ, chân trái nam tiến lên và đặt bàn chân chéo 60 độ so với đường nhảy (LD) | 1 |
| 4. Tay phải nam buông tay phải nữ và nam vòng cánh tay qua đầu mình, rồi tay trái nam đón lấy tay phải nữ, chân phải nhích lên một chút và quay 90 độ | 2 |

5. Giữ tay ở tư thế đó, chân trái nhích lên một chút và quay theo chân phải 120°	3
6. Giữ tay ở tư thế đó, chân phải nhích lên một chút	4
7. Giữ tay ở tư thế đó, chân phải nhích lên đặt ngang bàn chân phải	5
8. Giữ tay ở tư thế đó, chân phải dậm tại chỗ	6

8. ROCK AND ROLL

a. Nguồn gốc:

Vì nhạc “Rock and Roll” hay còn gọi “Rock n’ Roll” hay nhạc “Rock” xuất xứ và phát triển mạnh ở nam Mỹ đặc biệt rất phổ biến với người da đen. Hiện nay vũ điệu ROCK đã phát triển và phổ cập ở hầu hết thế giới.

“Rock and Roll” có nghĩa là: bước nhún nhảy, nhưng nhịp điệu nhanh. Vũ điệu Rock đòi hỏi phải rèn luyện ở mức độ rất cao.

b. Nhịp: 2/4

Nhịp độ 48 nhịp trong một phút

c. Tiết tấu:

Nhanh (N) - Nhanh (N) - Nhanh (N) - Nhanh (N) - Nhanh (N) - Nhanh (N). Hay đếm 1-2-3-4-5-6 và phách mạnh ở những phách chẵn.

d. Các bước thực hiện

A. DẠNG CƠ BẢN

❖ Đối với nam:

	Đếm
1. Chân trái lùi chệch về phía sau, bàn chân trái quay 30 độ để tạo bước mở; bàn chân phải quay gót để lệch sang phải 30 độ, tạo nên 2 bàn chân song song chệch hướng đường nháy 30 độ	1
2. Trọng lượng người đặt trên bàn chân phải, gan bàn chân quay về hướng cũ quay 30 độ.	2
3. Nhấc đầu gối chân trái lên	3
4. Đặt bàn chân trái bên cạnh bàn chân phải	1
5. Nhấc đầu gối chân phải lên	5
6. Đặt bàn chân phải bên cạnh bàn chân trái	6

❖ Đối với nữ:

Thực hiện những bước theo tuần tự ngược lại với bước nam.

B. DẠNG BIẾN ĐỔI CỦA ROCK

Dạng biến đổi của Rock nhiều dạng; dạng hay sử dụng thường là dạng BOOGIE – ROCK: tư thế nhảy.

Dạng nữ đi ra xa và dạng nữ từ xa quay về đứng đối diện với nam.

Các bước nam thực hiện như dạng cơ bản.

Dạng vòng quay syncope Nam Mỹ đối với nữ.

Các bước của nam thực hiện như dạng cơ bản.

9. DISCO

a. Nguồn gốc:

Disco xuất phát từ thể loại nhạc Jazz, cùng với Rock and Roll và Be-Bop.

b. Nhịp: 4/4

Nhịp độ nhanh: 48-52 nhịp trong một phút.

c. Tiết tấu:

4 phách, mỗi phách bằng một nốt đen (.....)

d. Các bước thực hiện

A. ĐỘNG TÁC TẠI CHỖ:

❖ Đối với nam:

Từ tư thế đứng ban đầu chụm chân thẳng đầu gối, thực hiện lần lượt động tác.

1. Khụy đầu gối, người hơi thấp
2. Bật nhượng sau đầu gối để đứng thẳng.

❖ **Đối với nữ:**

Cũng giống nam.

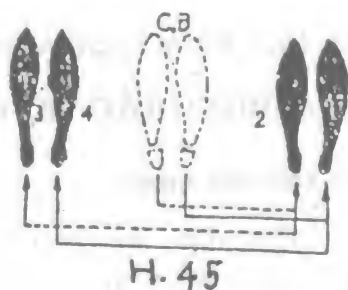
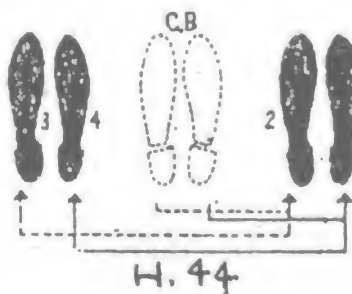
B. ĐỘNG TÁC BƯỚC NGANG QUA NGANG LẠI

❖ **Đối với nam:**

Thực hiện các bước sau: (hình 44)

1. Từ tư thế chuẩn bị, chân phải bước ngang bên phải.
2. Chân trái chụm lại ngang chân phải.
3. Chân trái bước ngang bên trái.
4. Chân phải chụm lại ngang chân trái.

❖ **Nữ thực hiện** giống các bước của nam (như hình 45)



C. BƯỚC TIẾN LUI VÀ ĐƯA SANG NGANG PHẢI VÀ TRÁI

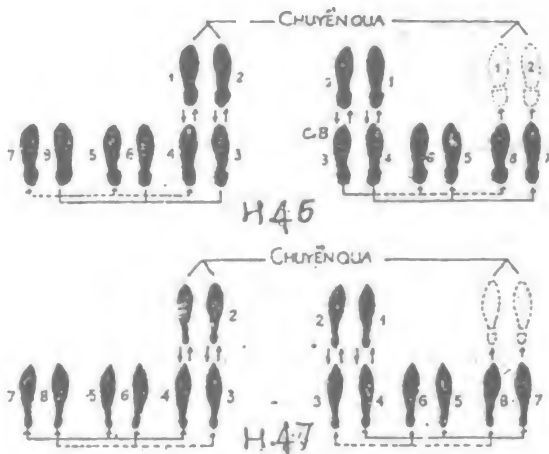
❖ Đối với nam:

Thực hiện các bước như sau (hai phách nhịp gồm 8 phách) (hình 46)

1. Từ tư thế chuẩn bị chân phải tiến thẳng.
2. Chân trái tiến thẳng chạm ngang chân phải.
3. Chân trái lui thẳng.
4. Chân phải chạm ngang chân trái.
5. Chân phải bước ngang bên phải.
6. Chân trái bước ngang và chạm lại.
7. Chân phải bước ngang bên phải.
8. Chân trái bước ngang và chạm lại cùng chân phải.

❖ Đối với nữ:

1. Chân phải tiến thẳng
2. Chân trái tiến thẳng chạm ngang chân phải.
3. Chân trái lui thẳng.
4. Chân phải chạm ngang chân trái
5. Chân phải bước ngang bên phải.
6. Chân trái bước ngang chạm
7. Chân phải bước ngang bên phải.
8. Chân trái bước ngang và chạm lại cùng chân phải.



D. ĐỘNG TÁC THEO HƯỚNG 4 GÓC

1. Chân phải bước ngang bên phải.
2. Chân trái bỏ chân theo đường chéo trước chân phải.
3. Chân trái rút về đặt ngang chân bên phải.
4. Chân phải đặt chân theo đường chéo trước chân trái.
5. Chân phải rút về đặt ngang chân trái.
6. Chân trái rút về sau đặt trên đường chéo, sau chân phải.
7. Chân trái đưa lên đặt ngang chân phải.
8. Chân phải đặt bàn chân trên đường chéo, sau chân trái. Bắt đầu thực hiện các bước kế tiếp từ bước 1 trở đi.

10. SLOW

a. Nguồn gốc

Slow tiếng Anh có nghĩa là “chậm”, nó gồm có các vũ điệu mang tên là Slow-for-trot, Slow blues, Swing Slow. Đó là các vũ điệu đã được chuẩn hóa và được rất nhiều người ưa thích. Khắp thế giới đã quen biết nó với những thay đổi của vũ điệu. Điệu Slow-for-trot thường được phổ cập trong những vũ trường rộng. Thật ra điệu Slow không khó, nhưng nhảy cho thật đúng nhịp và đẹp lại là một điều không dễ.

b. Nhịp:

Nhịp độ: 30 nhịp trong một phút

c. Tiết tấu căn bản:

Chậm (C) - Chậm (C) – Nhanh (N) – Nhanh (N)

- Phách thứ nhất và phách thứ ba: phách mạnh.

- Phách thứ hai và phách thứ tư: phách yếu:

d. Các bước thực hiện:

A. DẠNG CƠ BẢN CỦA SLOW-FOR-TROT

1. Dạng cơ bản 3 bước (Three step).

Dạng cơ bản 3 bước “Three step” tạo nên các bước cơ bản của điệu Slow, mỗi bước chậm (C) có hai phách. Ở bước nhanh cũng không được thực hiện quá vội vàng.

❖ Bước nam:

	Đếm
1. Chân phải bước lên	Nhanh (N)
2. Chân trái bước lên	Nhanh (N)
3. Chân phải bước lên trên chân trái	Chậm (C)

Ta có thể thực hiện bước tiếp với bước 1 ta bước chân trái hoặc ta cũng có thể bước lùi ra phía sau.

❖ Bước nữ:

Thực hiện ngược lại với bước nữ.

2. DẠNG LÔNG VŨ

(The Feather Step – Le pas Plume)

Dạng này gồm một bước đi và 3 bước của dạng “Three step”.

❖ Đối với nam:

Thực hiện như hình 52a, cụ thể các bước như sau:

1. Chân phải bước lên trước, hơi quay người sang bên phải
2. Chân trái bước trước, vai trái đưa theo
3. Chân phải bước lên trước, hơi mở bàn chân
4. Chân trái tiến lên trước, hơi khép bàn chân, trọng lượng người đưa theo đường nhảy LD

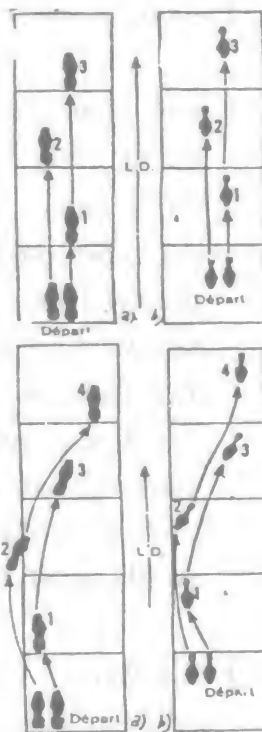
Đếm

Chậm (C)

Nhanh (N)

Nhanh (N)

Chậm (C)



H.52A

H.52B

❖ Đối với nữ:

Thực hiện ngược lại bước nam và đan vào các bước của nam (hình 52b)

3. DẠNG CHUYỂN HƯỚNG

(Le Whish – Changement de direction)

❖ Đối với nam:

Thực hiện như hình 53a, cụ thể như sau:

	Đếm
1. Chân trái bước lên trước dọc theo đường nhảy	Chậm (C)
2. Chân phải vòng theo đường nhảy (LD), hơi quay người sang trái, và tựa trên gan bàn chân phải quay tiếp tục thân người sang trái 135 độ	Nhanh (N)
3. Rút chân trái vòng sau chân phải và đặt theo hướng đường chéo song song với bàn chân phải. Ta có thể thực hiện tiếp theo đó là bước lông vũ nhưng khởi đầu bằng chân phải.	Nhanh (N)

❖ Đối với nữ:

Cụ thể các bước như sau: (hình 53b)

	Đếm
1. Chân phải lùi sau dọc theo đường nhảy	Chậm (C)
2. Chân trái lùi sau đặt dưới bàn chân phải	Nhanh (N)

3. Chân phải lùi lại sau chân trái đặt hơi chếch 45 độ và trong khi đó chân phải dựa trên gan bàn chân quay góc 45 độ đặt song song với chân phải

Nhanh (N)

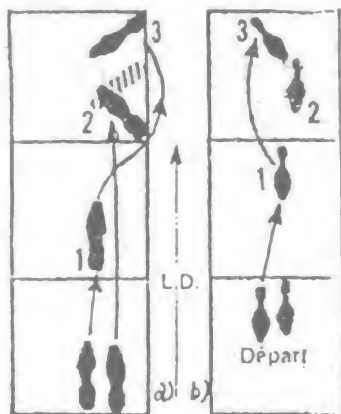
B. DẠNG CƠ BẢN CỦA VŨ ĐIỀU SLOW - BLUES

Bước vũ dựa trên nhạc tiết tấu chậm, được gọi là vũ điệu Slow Blues.

BƯỚC CƠ BẢN (HÌNH 54)

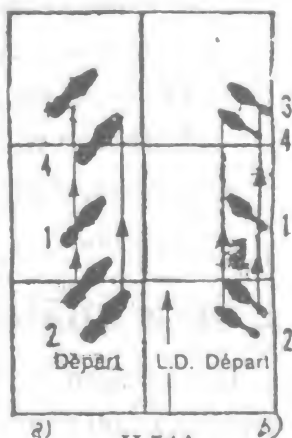
❖ Đối với nam

Từ tư thế ban đầu, hai chân chụm nhau và đặt trên đường chéo chính, thực hiện các bước sau:



H.53A

H.53B



H.54A

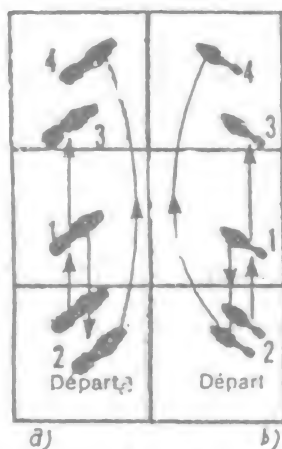
	Đếm
1. Bước ngang chân trái sang trái	Chậm (C)
2. Dời chuyển trọng tâm người đặt trên chân phải	Chậm (C)
3. Đưa ngang chân trái và dời chuyển trọng tâm người để đặt trên chân trái	Nhanh (N)
4. Rút chân phải về đặt bên cạnh chân trái	Nhanh (N)

❖ **Đối với nữ:**

	Đếm
1. Bước chân phải lên trên đặt ngang chân trái	Chậm (C)
2. Dời chuyển trọng tâm người đặt trên chân trái	Chậm (C)
3. Đưa chân phải lên đặt ngang chân trái và rời chuyển trọng tâm người để đặt lên chân phải	Nhanh (N)
4. Rút chân trái về và đặt bên cạnh chân phải	Nhanh (N)

2. BƯỚC CHÂN CHÉO:

Đối với nam và nữ, các bước 1, 2, 3 thực hiện như các bước vừa nêu trên (bước cơ bản); chỉ có bước 4 thì nam

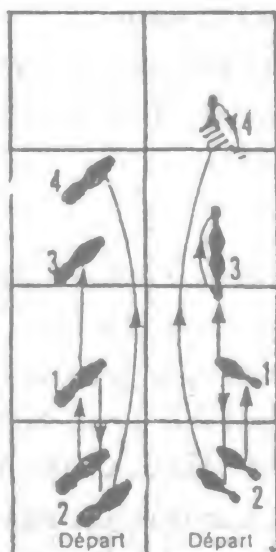


a)

H.55



b)



a)

H.56

b)

đặt chéo chân phải lên trên và ngang chân trái, còn nữ thì đặt chéo chân trái lên trên và ngang chân phải (như hình 55ab).

3. BƯỚC QUAY CỦA NỮ:

Bước này thực hiện sau bước tiến của bàn chân trái đối với nam và bước tiến của bàn chân phải đối với nữ.

Tư thế ban đầu của nam và nữ đặt chân chụm trên đường chéo dấu nhau 90 độ (như hình 56).

Thực hiện giống như bước chân chéo như đã nêu trên nhưng tay cần hoạt động thêm. Cụ thể các bước như hình 56a:

	Đếm
1. Chân trái đưa ngang về bên trái.	Chậm (C)
2. Dời chuyển trọng tâm đặt trên bàn chân phải và nâng cánh tay trái lên ở cuối bước 2 để cho nữ bắt đầu quay như ở bước 3 nữ.	Chậm (C)
3. Chân trái bước ngang, dời chuyển trọng tâm đặt trên chân trái, tay trái nâng lên. Báo hiệu cho nữ quay bằng cách dùng bàn tay phải đẩy nhẹ thân người nữ	Nhanh (N)
4. Bước chân phải chéo ngang chân trái, hạ tay trái xuống ở cuối bước 4	Nhanh (N)

❖ *Đối với nữ:*

	Đếm
1. Chân phải bước ngang tới trước	Chậm (C)
2. Dời chuyển trọng tâm người và đặt trên chân trái	Chậm (C)

- | | |
|---|-----------|
| 3. đưa chân phải lên, bàn chân xoay 45 độ, sang bên phải, cánh tay phải nâng lên | Nhanh (N) |
| 4. Tựa trên gan bàn chân phải, gót bàn chân phải quay nửa vòng sang bên phải. Sau đó dời chuyển chân trái ra phía sau | Nhanh (N) |
| 5. Tựa trên gan bàn chân trái, quay gót bàn chân trái 135 độ để trở về tư thế ban đầu. Chân phải rút về chụm với chân trái rồi bắt đầu tiếp tục bước 2 trở đi | |

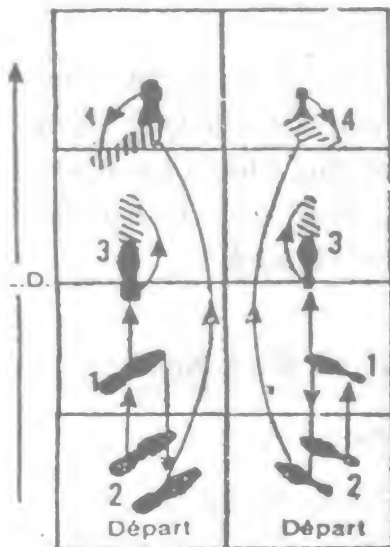
4. BƯỚC QUAY CỦA NAM

❖ *Đối với nam:*

- | | |
|---|-----------------|
| | Đếm |
| 1. Chân trái bước ngang tới | Chậm (C) |
| 2. Dời chuyển trọng tâm người đặt lên chân phải | Chậm (C) |
| 3. Bước chân trái lên trên và quay bàn chân sang trái 45° | Nhanh (N) |
| 4. Tiếp tục quay: tựa trên gan bàn chân trái quay gót chân trái nửa vòng; chân phải kéo theo và đặt lùi phía sau. | Nhanh
- chậm |

5. Tựa trên gan bàn chân phải, quay gót chân phải 135 độ để trở về tư thế ban đầu. Chân phải rút về chụm với chân trái và tiếp tục với các bước 1, 2, 3 của bước chân chéo

Chậm -
nhanh
nhanh



H.57

❖ Đối với nữ:

Các bước tương tự như bước quay của nữ ở phần trên

5. Chuyển hướng ngược lại hướng đứng ban đầu

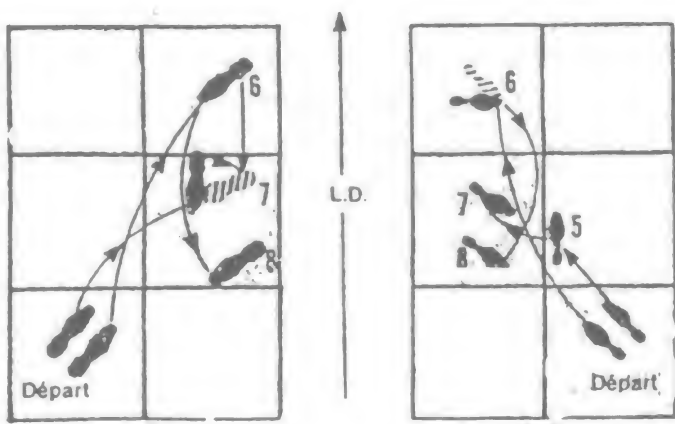
Thực hiện các bước nam và nữ như hình 58

Cụ thể như sau:

	Đếm
1. Các bước 1, 2, 3, 4 thực hiện giống như các bước chân chéo đã nêu ở phần trên (2), nhưng ở bước 4 thay vì đặt chéo mà đưa chân phải đặt cạnh chân trái trở về vị trí ban đầu.	<i>C-C-N-N</i>
Bước 5: Đưa chân trái lên trước và tựa trên gan bàn chân trái quay người nửa vòng tròn (180 độ)	Chậm (C)
Bước 6: Rút chân phải về và đưa lùi ra sau hơi chệch với chân trái.	Chậm (C)
Bước 7: Dời chuyển trọng tâm người đặt trên chân trái.	Nhanh (N)
Bước 8: Bước chéo chân phải, đặt ngang chân trái dọc theo đường nhảy, sau đó chuyển trọng tâm người lên bàn chân phải	Nhanh (N)

❖ **Đối với nữ:**

Các bước 1, 2, 3, 4 thực hiện tương tự với các bước chân chéo đã nêu ở phần (2) trên.



H.58

	Dém
Bước 5: Chân phải bước lên trước, đặt bàn chân phải dọc theo đường nhảy và nằm giữa các bàn chân của nam	Chậm (C)
Bước 6: Chân trái tiến lên trước đồng thời quay người nửa vòng tròn sang bên phải, chân trái đặt đối diện với tư thế ban đầu	Chậm (C)
Bước 7: Chân phải rút về đặt ngang và cách chân trái	Nhanh (N)
Bước 8: Bước chéo chân trái đặt ngang cạnh chân phải sau đó chuyển trọng tâm người đặt trên chân trái	Nhanh (N)

6. CÁCH TIẾN HÀNH THỰC HIỆN CÁC BƯỚC CHUYỂN ĐỔI

Để thực hiện liên tiếp các bước chuyển đổi, ta có thể tiến hành theo như sau:

■ Đối với nhịp 4/4: C-C-N-N

Cách 1:

Thực hiện lần lượt 2 lần bước cơ bản – tiếp đến thực hiện 2 lần bước chân chéo – Sau đó thực hiện lặp lại từ đầu.

Cách 2:

Một lần bước chân chéo – một lần bước cơ bản – Một lần bước quay của nữ – Một lần bước quay của nam – Sau đó thực hiện lặp lại từ đầu.

Cách 3:

Một lần bước chân chéo – Một lần bước cơ bản – Một lần bước quay của nữ – Một lần bước quay của nam – Sau đó thực hiện lặp lại từ đầu.

■ Đối với nhịp 6:

Ta có thể thực hiện lần lượt các bước sau:

- Một bước cơ bản – Một bước chân chéo – Một lần bước quay của nữ – Một lần bước quay của nam – Một lần chuyển hướng – một lần bước chân chéo – Sau đó thực hiện lặp lại từ đầu.

C. DẠNG CƠ BẢN CỦA VŨ ĐIỆU BLUES (LE BLUES)

Thực hiện các bước vũ rất chậm, thích ứng với vũ trường hẹp và đông người. Đây là điệu dễ học, đòi hỏi chủ yếu là phân biệt tiết tấu.

a. Nhịp:

4/4; nhịp độ: 40 nhịp trong 1 phút.

Tất cả các phách đều là phách mạnh, song chú ý ở phách thứ nhất và thứ ba.

b. Tiết tấu:

Chậm – Chậm – Nhanh – Nhanh

Chậm thực hiện trong thời gian 2 phách, nhanh thực hiện bằng 1 phách.

c. Vị trí:

Đầu gối duỗi thẳng đối với Chậm (C) và nhẹ nhàng nâng lên đối với Nhanh (N).

d. Thực hiện

CÁC DẠNG CƠ BẢN

■ BƯỚC ĐI TIẾN

❖ **Đối với nam:**

Lần lượt các bước:

1. Chân phải tiến tới trước, đầu gối thẳng
2. Đạp chân trái vào cạnh chân phải, đầu gối duỗi, chú ý giữ trọng tâm người trên chân phải.
3. Chân trái bước tới trước, đầu gối thẳng.
4. Đạp chân phải vào cạnh chân trái, đầu gối duỗi, chú ý giữ trọng tâm người đặt trên chân trái.

Thực hiện lặp lại từ bước 1.

❖ **Đối với nữ:**

Các bước đi của thực hiện ngược lại các bước đi của nam.

■ **BƯỚC ĐI NGANG SANG PHẢI VÀ NGANG SANG TRÁI**

❖ **Đối với nữ:**

Ngang sang phải

	Đếm
1. Chân phải đưa ngang sang phải	Chậm (C)
2. Kéo chân trái sang bên phải và chụm với chân phải	Chậm (C)
3. Đưa chân phải sang phải sang ngang bên phải	Nhanh (N)
4. Kéo chân trái sang ngang bên phải và chụm với chân phải	Nhanh (N)

❖ **Đối với nữ:**

Thực hiện các bước ngược lại bước nam.

Ngang sang trái:

Đối với nam và nữ thực hiện như là thực hiện ngang sang phải nhưng bây giờ nam bắt đầu từ chân trái đưa sang trái còn nữ bắt đầu từ chân phải đưa sang phải; sẽ thực hiện 4 bước của nam.

PHẦN II

NHỮNG ĐIỀU MÚA DÂN TỘC QUEN THUỘC



MÚA LĂM VÔNG

Lăm Vông là một điệu múa của các bộ tộc Lào. Trong ngôn ngữ Lào, “Lăm” là hát, hò... “Vông” là vòng tròn. “Lăm Vông” là một điệu múa theo vòng tròn. Múa dựa theo lời của một bài dân ca hoặc theo nhịp điệu của một bản nhạc của điệu múa (được tấu bằng một số nhạc cụ như đàn la-nạt còn gọi là đàn thuyền...) hoặc theo nhịp của một số nhạc cụ khác như trống, cồng...

Điệu múa Lăm Vông mang tính chất quần chúng rộng rãi, rất phổ biến trong các bộ tộc Lào. Địa phương nào cũng có điệu múa Lăm Vông mang sắc thái riêng của mình. Người ta thường múa điệu Lăm Vông trong các cuộc hội hè, gặp gỡ tập thể, lúc bế mạc một hội nghị sinh hoạt của lớp học...

Điệu múa Lăm Vông mang tính tập thể cao, lời cuốn không những nam thanh, nữ tú mà cả những người cao tuổi, các em thiếu niên. Điệu múa có thể lặp lại nhiều lần trong một cuộc hội họp, liên hoan, gặp gỡ giao lưu...

Không phải chỉ múa sau lúc kết thúc cuộc họp mà có thể múa trong thời gian chờ đợi khai mạc cuộc họp, trong những phút nghỉ giải lao...

Điệu múa Lăm Vông mang tính trữ tình, giọng hát và điệu múa rất nhịp nhàng, phong phú người múa nhẹ nhàng, uyển chuyển.

Bắt đầu vào cuộc múa Lăm Vông:

- Người mời: nam hoặc nữ (thường là nữ) tới trước mặt người mình muốn mời cùng nhảy, người hơi cúi, chấp hai tay trước ngực và nói: “Xin mời anh (chị) nhảy cùng”! (Tiếng Lào: Khoxơn).

- Người được mời (thường là đồng ý nhận lời) đứng dậy và cặp đôi để múa: nam ở vòng trong, bên trái người nữ, nữ ở vòng ngoài. Họ bắt đầu cùng nhau chuyển chân, hai tay múa theo nhịp bài ca, điệu nhạc hoặc bộ gõ...

Trường hợp người nam tới trước một người nữ mời nhảy, người nữ chưa vội nhận lời ngay thì người nam lặp lại lời mời một, hai... lần nữa và chắc chắn trước sự nhiệt tình của người nam, người nữ sẽ nhận lời, đứng dậy cùng nhảy.

Khi múa nhảy xong, hai bên nam nữ chấp tay trước ngực chào và cảm ơn nhau (tiếng Lào: “Khóp chạy” có nghĩa là cảm ơn).

Tuy múa theo từng đội nhưng dáng điệu của hai tay

không bắt buộc phải giống nhau, mỗi người có một dáng điệu riêng. Dáng điệu của hai tay có thể luôn luôn thay đổi miễn là giữ nhịp và cũng có thể giữ nguyên một dáng điệu từ đầu đến cuối vòng nhảy. Hai tay người múa có thể dang thẳng ra hai bên hoặc hơi gấp lại sà sà như hai cánh gà chọi, hay một tay giơ lên cao, một tay đưa xuống thấp; có khi một tay duỗi thẳng, một tay gấp lại... Bàn tay có thể uốn vòng, xoay theo cổ tay. Các ngón tay có thể uốn cong về phía lưng bàn tay, ngón cái và ngón trỏ cong lại chụm vào nhau.

Điều quan trọng nhất khi múa Lăm Vông là đôi chân phải bước đi thật đúng theo nhịp của bài hát, điệu nhạc, của nhạc cụ gõ... Mỗi bước chân cách nhau khoảng 10-15 cm tùy từng cặp múa và vòng múa (rộng hẹp). Mỗi khi bàn chân trái đặt xuống đất phía sau bàn chân phải hoặc khi bàn chân phải đặt sau bàn chân trái của mình (hai chân cùng hướng hoặc có thể khác hướng). Người nhảy Lăm Vông nhún hai đầu gối xuống một cách nhẹ nhàng. Nếu gặp chỗ vòng quanh, thường người nhảy vòng trong nhún gối hai lần tại chỗ để chỗ người vòng ngoài bước lên trước, rồi mới bước sau để giữ đều cự ly. Đường múa vòng tròn theo chiều ngược kim đồng hồ.

Cứ ba bước, hai người lại xoay ngang nhìn nhau (nhưng chú ý giữ đúng nhịp điệu) cử chỉ, nét mặt vui vẻ, tình cảm, tránh thái độ thiếu nghiêm túc trong khi múa.

Hết vòng múa, hai bên cúi chào cảm ơn nhau rồi lui về chỗ ngồi của mình để các cặp khác bước ra vòng nhảy.

Trong điệu múa Lâm Vông, mỗi vòng múa thường có một người dẫn đầu. Người dẫn đầu là người được tập thể quý mến, kính trọng, muốn tỏ lòng biết ơn... Một cuộc múa Lâm Vông có tính chất trang trọng thì có một ban tổ chức; ban tổ chức mời sẵn một số phụ nữ tham gia (số phụ nữ tương ứng với số quan khách) để mỗi phụ nữ mời một quan khách dẫn đầu một vòng nhảy...

Dưới đây xin giới thiệu sơ đồ lược ghi một số bước đi ban đầu (6 bước) của điệu múa Lâm Vông.

Lúc bắt đầu, chân trái (T) và chân phải (P) đặt ngang nhau tư thế đứng thẳng.

- *Bước 1:* Chân trái bước lên phía trước một bước.

- *Bước 2:* Chân phải bước lên một bước, đặt chéo gần chân trái và thấp hơn chân trái một chút. Đồng thời hai đầu gối nhẹ nhàng nhún xuống.

- *Bước 3:* Chân phải bước lên một bước.

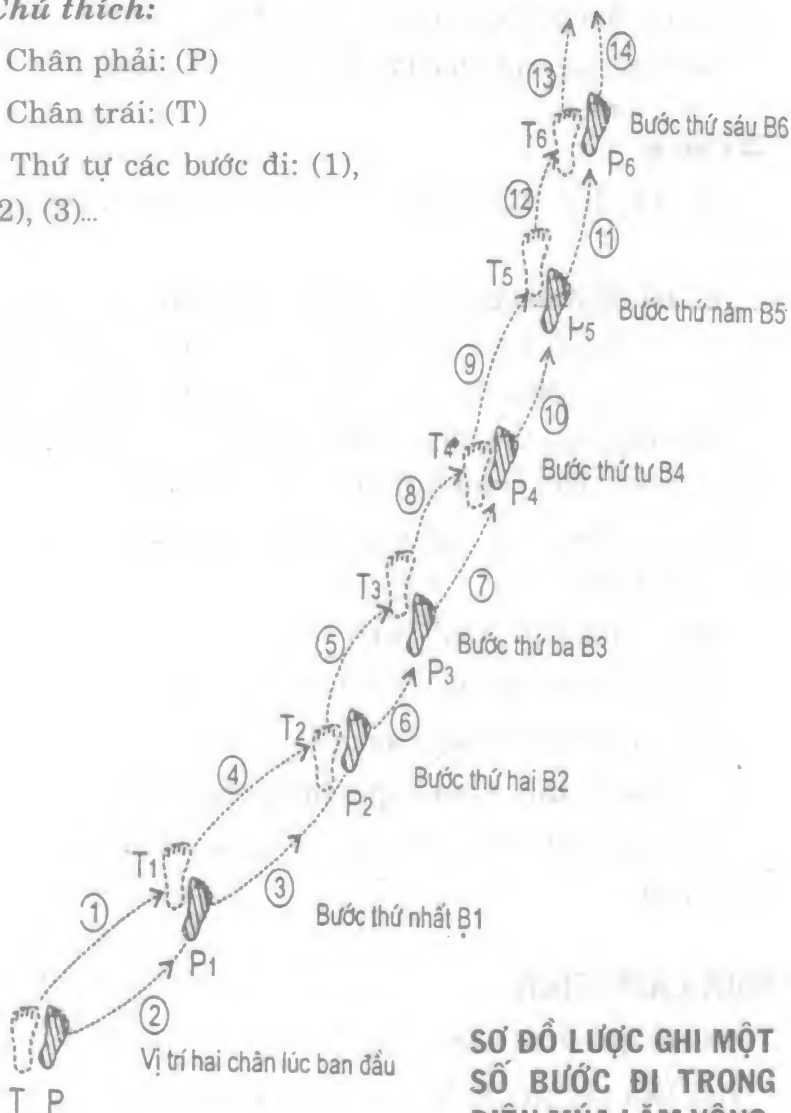
- *Bước 4:* Chân trái bước lên một bước, đặt gần sau chân phải, hai đầu gối nhẹ nhàng nhún xuống.

- *Bước 5:* Chân trái bước lên một bước.

- *Bước 6:* Chân phải bước lên một bước, đặt gần sau

Chú thích:

- Chân phải: (P)
- Chân trái: (T)
- Thứ tự các bước đi: (1), (2), (3)...



**SƠ ĐỒ LƯỢC GHI MỘT
SỐ BƯỚC ĐI TRONG
ĐIỆU MÚA LẨM VÒNG**

chân trái hai đầu gối nhẹ nhàng nhún xuống.

Các bước sau tiếp tục lặp lại quy trình trên.

☞ **Chú ý:**

B2, B3: Bước chân phải (P), B4, B5: Bước chân trái (T)

B6, B7: Bước chân phải (P), B8, B9: Bước chân trái...; tiếp theo là hai bước của chân phải... Cứ bước như vậy cho hết vòng... Nếu là vòng rộng thì các bước sau chệch ít, nếu vòng hẹp thì chệch nhiều hơn để tạo thành vòng tròn. Hướng bàn chân hơi chệch ra phía ngoài.

Xin giới thiệu sau đây một số bản nhạc và bài hát để múa Lăm Vông.

- Bản nhạc bài *“Hoa Chăm Pa”*.
- Bản nhạc và lời bài *“Tôi hứa đòn tàn”*
- Bản nhạc và lời bài *Lăm tơi*

(do nhạc sĩ Huy Thanh ghi âm và dịch lời)

Ngoài các bài trên, còn có thêm hai bản nhạc để nhảy sạp.

MÚA LÂM THON

Các tư thế chào nam – nữ

Hai bàn tay tư thế bẻ cong (không chạm vào nhau) để trước ngực nam hay nữ.

Tư thế tay chào có ba vị trí (trên trán, giữa miệng, giữa ngực).

- Đối với người lớn tuổi như (ông, bà, cha, mẹ hay những người ta thật kính trọng) hai tay ta đưa cao trên trán sau đó hạ xuống ngang giữa ngực, lúc đó ta mới cúi đầu chào.
- Đối với người trên khoảng anh hoặc chị ta, hai tay ta đưa giữa miệng sau đó hạ xuống ngang giữa ngực, lúc đó ta mới cúi đầu chào.
- Đối với người ngang hàng như bạn bè, em ta, thì hai tay để trước ngực và cúi đầu chào.

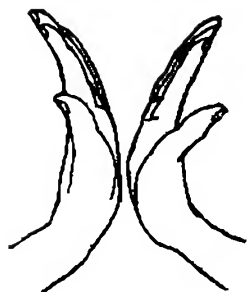
☞ *Chú ý:*

- Khi chào, người nhỏ tuổi chào người trên trước.
- Tay chào của người là thay lời mời. (Trước khi mời và sau khi hết đều phải chào).

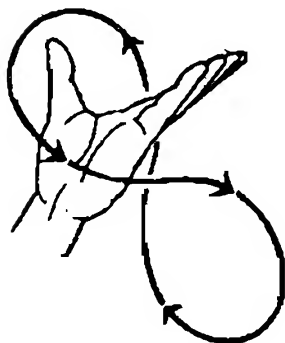
Tập quay, cuộn cổ tay

Tay trái nam nữ để úp (sấp) xuống, tay phải để ngửa hai tay trước mặt.

Khi quay hai bàn tay thì cổ tay nam – nữ cố định làm tâm chiều quay theo hình số tám, cứ như vậy hai tay quay cuộn đuổi nhau tay trái úp thì tay phải mở và ngược lại.



TAY CHÀO NAM - NỮ



CUỘN CỔ TAY



CÁC TƯ THẾ TAY CỦA NỮ

BƯỚC CƠ BẢN CỦA NAM

3. Chân trái tiến tay trái cuộn từ trong ra ngoài.
2. Chân phải tiến. Tay phải cuộn từ trong ra ngoài (tay trái ngược lại).
4. Chân phải tiến tới vòng kéo lùi lại sau chân trái (tay giống tay 2).
1. Chân trái tiến tay trái cuộn từ trong ra ngoài mở ngửa (tay phải ngược lại).

BƯỚC CƠ BẢN CỦA NỮ

3. Chân phải tiến. Tay phải cuộn từ trong ra ngoài mở ngửa (tay trái giống tay 1).
2. Chân trái tiến tay trái cuộn từ trong ra ngoài mở ngửa (tay phải ngược lại).
4. Chân trái tiến tới vòng kéo lùi lại sau chân phải (tay giống tay 2).
1. Chân phải tiến tay phải cuộn từ trong ra ngoài mở ngửa (tay trái ngược lại).

ZIGZAG (BƯỚC CHÉO QUA CHÉO LẠI)

❖ *Người nam:*

4. Chân trái chấm mũi sau chân phải nhún nhẹ.

3. Chân phải tiến chéo qua bên phải.
2. Chân trái tiến chéo qua bên phải.
1. Chân phải tiến chéo qua bên phải.
4. Chân phải chấm mũi chân sau chân trái nhún nhẹ.
3. Chân trái tiến chéo qua bên trái.
2. Chân phải tiến chéo qua bên trái.
1. Chân trái tiến chéo qua bên trái.

❖ *Người nữ:*

4. Chân phải chấm mũi sau chân trái nhún nhẹ.
3. Chân trái tiến chéo qua bên trái.
2. Chân phải tiến chéo qua bên trái.
4. Chân trái chấm mũi nhẹ chân sau chân phải nhún nhẹ.
3. Chân phải tiến chéo qua bên phải
2. Chân trái tiến chéo qua bên phải
1. Chân phải tiến chéo qua bên phải

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
-------------------	---

PHẦN I

<i>Những điệu vũ cơ bản</i>	9
1. Rumba	11
2. Cha – cha – cha	21
3. Paso – Doble	27
4. Valse	35
5. Boston	40
6. Tango	50
7. Be-bop	62
8. Rock and Roll	72
9. Disco	75
10. Slow	79

PHẦN II

<i>Những điệu múa dân tộc quen thuộc</i>	95
Múa lăm vông	97

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

62 Bà Triệu, Hà Nội.

ĐT: 04.9439364 – 8229413 * Fax: 04. 9436024.

Email: nxbthanhvien@yahoo.com

CHI NHÁNH TẠI TP. HỒ CHÍ MINH

270 Nguyễn Đình Chiểu, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08). 2907317 – Fax: 08.9305243.

Email: chinhanhnxbtn@yahoo.com.vn

Cẩm nang sinh hoạt thanh thiếu niên

Hướng dẫn khiêu vũ

Trần Phiêu – Chế Minh Thùy

Chịu trách nhiệm xuất bản: **MAI THỜI CHÍNH**

Biên tập: **HOÀNG VĂN – NGÔ THỊ HẠNH**

Bìa: **HỒ QUỐC NHẠC**

Sửa bản in: **THU VĂN**

In 1.000 cuốn, khổ 13*19 cm tại Xưởng in Ban TT-VH Thành ủy.

Số đăng kí kế hoạch xuất bản: 266-2006/CXB/179-22/TN.

In xong và nộp lưu chiểu quý 4 năm 2006.

sách đã xuất bản



Phát hành tại nhà sách Thành Nghĩa
và các nhà sách trên toàn quốc
website: sachthanhnghia.com



2 000112 222398
Giá: 18.000đ